



Promover las emociones, una forma de educar

El intelecto emocional se nutre del afecto y ha sido pasado por alto en gran medida en los esfuerzos educativos del siglo XX, que se han centrado principalmente en la solidez cognitiva. A pesar de los fallos de esta perspectiva, persiste la modificación de enfoques cognitivos sin considerar la importancia de la salud emocional para formar individuos intelectualmente sólidos y proactivos.

La negación de las emociones en la educación y la excesiva disciplina en el hogar han llevado a problemas sociales como el abandono escolar, la delincuencia y la inestabilidad laboral. Los problemas de salud mental también han aumentado en niños y adultos.

El alma humana juega un rol esencial al sintonizar con la vida y brindar resistencia ante las dificultades. Esta conexión se nutre o debilita a través de experiencias emocionales que actúan como una caja de resonancia, dando forma a nuestras emociones, psicología y comportamiento.

Las emociones son respuestas internas fugaces resultantes del procesamiento de cambios corporales causados por factores internos o externos. Estas emociones básicas, como el miedo y la alegría, están presentes desde el nacimiento y se organizan en un eje polar.

Los sentimientos siguen una jerarquía, desde los básicos como el cariño hasta los complejos arraigados en la personalidad, como el amor a la patria o el odio hacia las minorías. Entre estos, se encuentran sentimientos elevados relacionados con la espiritualidad humana, como la fe, el altruismo y la capacidad de perdonar.

La vida de un individuo se guía por su emocionalidad. La salud física y psicológica, junto con la educación emocional, influyen en la experiencia de sentimientos elevados como el optimismo y la empatía, mientras que el sufrimiento puede conducir a emociones negativas y sentimientos como la hostilidad y el resentimiento. Las experiencias tempranas moldean estas emociones y sentimientos, dirigiéndose a una vida de envidia y resentimiento o serenidad y empatía. Proteger y nutrir a los niños con afecto puede fomentar la salud emocional, creando individuos emocionalmente inteligentes y saludables.

Jorge Tuñoque
Docente