

¡Hola!

¡Buen día a todos!

En mi opinión: la importancia de educar en emociones ya que, por ejemplo, en la etapa de secundaria en la que me encuentro laborando, los jóvenes experimentan las emociones de manera única y fuerte, basada en su genética, experiencias pasadas, aprendizaje y la situación específica que viven día a día.

Además; las emociones, sentimientos y cómo canalizarlos son un reflejo de nuestro mundo interno y cómo interpretamos lo que sucede a nuestro alrededor. Las emociones nos ayudan a entendernos mejor, satisfacer nuestras necesidades y deseos, y guiar una parte importante de nuestro comportamiento y conducta. También nos asisten en la toma de decisiones, al hacernos conscientes de nuestros pensamientos y actitudes, y ayudándonos a cambiarlos cuando sea necesario.

Sin embargo; es crucial destacar que las emociones no deben ser juzgadas o invalidadas, ya que son subjetivas. Empero en la etapa de los adolescentes tienden a ser minuciosamente observadas y calificadas por sus demás compañeros, lo cual puede afectarles por los grandes y exigentes estándares sociales y sobre todo: las redes sociales que son quienes están a su alrededor.

Aunque cada individuo es responsable de sus emociones y de cómo las maneja, al expresarlas abiertamente y de manera apropiada, podemos mejorar nuestras relaciones y permitir que otras personas nos entiendan mejor. Detectar, aceptar y manejar nuestras emociones es fundamental para no ser controlados por ellas y para promover nuestro bienestar emocional y social.

Es bien sabido que según varios autores el concepto de inteligencia emocional nos proporciona un marco para desarrollar nuestra adaptabilidad social y emocional. Involucra habilidades como percibir, evaluar y expresar emociones, assimilarlas en la toma de decisiones, comprender y analizarlas, y regularlas conscientemente.

Además, como lo reflejan varios estudios, en la actualidad las emociones pueden afectar nuestra salud física y mental. Un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias para la salud, como cambios en la conducta que pueden llevar a abandonar hábitos saludables, activación fisiológica intensa que puede deteriorar la salud, y aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Lo anterior, creo que muchos de los docentes que vivimos la pandemia y la contingencia, al regresar a las aulas nos dimos cuenta que afectó en demasía a muchos estudiantes sino tuvieron alguna guía gracias a sus familiares o alguna otra forma (terapia), ya que en los salones hemos estado lidiando lamentablemente con varios jóvenes groseros, agresivos y/o violentos que les cuesta desde: reconocer sus emociones y sentimientos, así como canalizarlas, además de buscar ayuda en otros.

Es por eso que se agradecen este tipo de cursos para que los docentes nos empapemos más de información para, al menos lo que está a nuestro alcance: fomentemos y guiemos a nuestros educandos. ¡Saludos a todos! ¡Gracias por leerme!