

Educando las emociones para manejar la incertidumbre en tiempos de crisis



Las emociones siempre han estado vinculadas a los procesos de aprendizaje desde nuestra existencia. Su estructura y procesamiento se encuentran en el cerebro, en un sistema llamado límbico. La complejidad de ese proceso colaborativo inicia con la recepción de los estímulos y la interpretación que damos a las sensaciones que nos producen y el significado que le otorgamos a cada experiencia. El rol fundamental de las emociones radica en lograr la consolidación del conocimiento necesario o de interés en la memoria, nuestro mayor recurso para aprender, crecer y compartir.

Esto significa que las emociones son eventos de carácter biológico y cognitivo que tienen sentido en nuestra interacción social. Por esta razón ameritan ser identificadas, comprendidas y gestionadas con cuidado y valoración en nuestro proceso de autoconocimiento y convivencia cultural.

Nos toca cobrar mayor conciencia emocional. ¿Cómo? Asociando los procesos formativos al bienestar y la felicidad, juzgando menos, comprendiendo y reconociendo más, combatiendo el estrés y los momentos de crisis con objetividad, respuestas resolutorias y sentido del humor. En nuestro trayecto de vida, vamos aprendiendo muchas cosas, solo algunas de ellas permanecerán en nuestros recuerdos y la emoción es la responsable de ello. Tanto fuera o dentro de un aula, los aprendizajes siempre estarán asociados a los sentimientos, que son los que permanecerán como huellas eternas en nuestra memoria. Como un hermoso jardín de diversas plantas que nos regala la Naturaleza, cultivemos y cuidemos nuestras emociones y las de los demás, pues como reflexionó la escritora y educadora Maya Angelou: “La gente olvidará lo que dijiste, también olvidará lo que hiciste, pero jamás olvidará cómo les hiciste sentir.”

A continuación compartimos algunas estrategias simples que puedes implementar desde tu entorno familiar para promover una educación emocional:

- Comienza por conocerte mejor a ti mismo(a) e implementar gradualmente desde tus prácticas cotidianas las expresiones emocionales que quieres promover.
- Trata de comunicarte con un lenguaje positivo, honesto y empático: “Lo hiciste muy bien”, “Disculpa que no te presté atención, estaba distraída. Me interesa escucharte”, “Comprendo como te sientes, vamos a pensar juntos en una solución”, ...
- Observa diversas imágenes, expresa y comparte qué emoción generan en mí. Esta actividad también la pueden realizar con titulares de noticias y escuchando canciones de diversos géneros musicales.
- Arma un diario o gráfico de las emociones: Hoy me siento _____ Porque _____. Esto lo pueden expresar con colores, dibujos, íconos o palabras.
- Crea un álbum de las emociones familiares, donde cada miembro de la familia construye un collage con cada emoción. Me siento feliz cuando... Me siento avergonzado cuando... Me siento enojado cuando... Me siento segura cuando... Pueden concluir con un acuerdo de respetar sus emociones y colaborar los unos a los otros.
- Juega “Dígalo como pueda emocional” donde dramaticen una escena y puedan descubrir la emoción por el lenguaje no verbal.
- Crea la sorpresa de la semana. Cada miembro de la familia elige a quien le creará un regalo o detalle sorpresa en esa semana con una nota de reconocimiento o agradecimiento.
- Propicia un espacio para leer cuentos, contarse anécdotas, testimonios de vida, ver juntos alguna entrevista, documental o audiovisual que proporcionen estímulos emocionantes conectados a diversas esferas de la vida.
- Practica algún ejercicio físico, deportivo, de respiración, o artístico de forma individual o colaborativa. También pueden incluir juegos de mesa, tradicionales o virtuales.
- Si no te siento emocionalmente estable –vulnerable ansioso(a) o a punto de estallar–, puedes darme un espacio, respirar, poner límites, comunicarlo de la mejor manera posible y solicitar ayuda profesional, si es necesario.



¿Quieres tener más información?
Escríbenos a:
info@fundacionpropagas.do

**FUNDACION
PROPAGAS**