



Educación en palabras simples

Educación emocional, pilar de toda sociedad

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educatora

La educación emocional siempre será importante en la vida de una persona, pero actualmente cobra mayor relevancia frente a un mundo más interconectado y complejo. Es una necesidad urgente no solo a través de las instituciones educacionales, sino que debe extenderse a toda la sociedad y por diversos canales. La capacidad de gestionar nuestras emociones se aprende y debemos entender que forman parte de nuestra vida, por tanto, es necesario que mejoremos no solo nuestro propio mundo, sino que así también, el de nuestro entorno. De esta forma, habrán más personas empáticas, menos agresivas y por sobre toda las cosas, más felices.

Si enciendes la televisión, en muchos casos vemos agresión, robos, 'portonazos' y lo que es peor aún, esto ha ido en aumento. Una forma de autocuidado es no verlo y alejarse de ese tipo de energía, pero no por ello serán situaciones que dejen de estar presente. La comunicación y redes sociales ha facilitado la comunicación y ha llegado a simplificar muchas situaciones de nuestra

vida, pero a su vez, lamentablemente, ha propiciado el odio y la intolerancia entre las personas que hacen que las relaciones humanas sean más complejas, entonces, ¿qué estamos haciendo ahora para preparar a las nuevas generaciones, de tal manera que enfrenten estos desafíos? La respuesta a esto es trabajar, enseñar y ver como todas las personas aprendemos más y mejor respecto de la educación emocional y cómo esta se gestiona desde la importancia de ser una necesidad básica y no como un tema de élite.

La educación emocional no la debemos limitar a lo que le llamamos las nuevas generaciones, sino que debe ser un tema transversal en el ahora, adoptado por todas las instituciones desde una escuela a una empresa donde trabajan solamente adultos. Actualmente, no contar con habilidades de este tipo puede llevarnos a estar involucrados en conflictos, malentendidos y ambientes tóxicos, por cuanto es imperativo que se lleve a cabo en todos los niveles y en todo momento.

Una sociedad enferma no va a poder ver personas seguras y felices, y es por ello que se hace sumamen-

te importante, en primer lugar tomar conciencia de ¿cómo estoy?, ¿cuáles son las emociones que estoy sintiendo?, quizás ni siquiera somos capaces de saber que estamos con una emoción no trabajada, sino más bien que lo sabemos solo al momento que nos llega una enfermedad.

Actualmente los programas de educación emocional debiesen ser entregados por instituciones públicas, con políticas de Estado para enfrentar este tema que es de suma importancia, ya que la sociedad actual ha ido sumando crisis que se han ido abordando desde el derecho, lo cual tampoco es malo, es un aporte, pero lo que realmente se necesita es abordar la temática desde políticas que causen impacto y especialmente en nuestro país, que la salud mental pública está ultra colapsada y con una sociedad desbordada frente a dicha temática.

«Cuidemos y velemos por nuestras emociones, mira hacia tú interior, no siempre encontrarás un maravilloso jardín, pero desde allí podemos podar, regar y trabajar desde la conciencia, para convertir tu propio jardín en un maravilloso Edén». W.B.O., Educatora, San Felipe, Chile.