



Educación en palabras simples Educar nuestras emociones

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educatora

Faltan cuatro meses para dar la PAES, Prueba de Acceso a la Educación Superior, y para ello es muy importante el rendimiento académico, pero también es muy importante educar las emociones ya que no se trata solamente de dar una prueba y llegar a la universidad, sino que es un momento de transición y crucial en la vida de los jóvenes, donde cobra un valor fundamental su educación socioemocional.

Este gran paso en la vida de los jóvenes es un gran cambio para la mayoría, ya que por lo general deben mudarse a vivir a otra ciudad, con una vida con nuevas oportunidades, lo cual también puede significar incertidumbre, y este desafío emocional de estar lejos del hogar y enfrentarse a un entorno académico más impersonal, lo cual lleva a navegar por un par de emociones que, si no se educa para gestionar adecuadamente, puede afectar el rendimiento académico y bienestar general, por lo cual se convierte en un pilar fundamental que debe ser considerado no al final de la enseñanza media, sino que mínimo a contar desde séptimo año básico. Uno de los grandes desafíos que enfren-

tan los jóvenes al ingresar a la universidad, es la separación de su familia y su círculo de apoyo, el estar lejos de los seres queridos impacta y dicho cambio puede llegar a ser abrumador ya que muchos estudiantes se encuentran en un nuevo entorno, lejos de la familiaridad y el confort del hogar. La ausencia de un sistema de apoyo cercano puede hacer que se sientan perdidos y desorientados. Aquí es donde la educación emocional juega un papel crucial. Fomentar la inteligencia emocional en los jóvenes les permite desarrollar herramientas para afrontar la soledad y la nostalgia, así como para construir nuevas relaciones en su entorno académico que es lo que deben realizar para generar nuevas redes de apoyo.

La educación emocional es transversal a lo largo de toda la vida y comprende la capacidad de reconocer, comprender, y gestionar nuestras propias emociones, así como también la habilidad de empatizar con un otro. En el contexto universitario la dinámica es muy diferente al contexto de enseñanza media, ya que por lo general en el primer año de estudio los jóvenes se sienten desbordados por la carga académica y la presión de rendir y no reprobar asignaturas o ramos, por lo tanto las habilidades socioemocio-

nales van de la mano junto con rendir académicamente.

El ritmo de la universidad es acelerado y tiene su cuota de competencia, lo cual puede resultar un entorno despersonalizado en donde la enseñanza media aún es muy amigable. La falta de apoyo emocional en el primer año de universidad puede llevar consigo problemas de ansiedad, estrés y hasta depresión, lo cual se visualiza cada vez más en los universitarios, por tanto es una tarea que padres y unidades educativas deben poner en la mesa, trabajar y hacer saber a los jóvenes de tal manera que cuenten con herramientas ante eventualmente una situación como esta.

Sin duda una adecuada educación emocional, desde el primer desarrollo de los niños y a lo largo de su vida, les va a ayudar a enfrentar nuevas experiencias, que por cierto va más allá del tema universidad, sino que les prepara para gestionar las presiones que a veces nos pone la vida. Gestionar nuestras emociones ayuda a establecer metas realistas, reconocer cuando estamos mal y por sobre todo mantener una habilidad positiva constante.

«Si no conectas con las personas cuando tu labor sea educar, mejor no lo hagas». W.B.O., Educatora, San Felipe, Chile.