
LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO, SOCIAL Y COGNITIVO DEL SER HUMANO: UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

Laura Marcela Blanco Ariza
laura.blanco.iprgr@est.upel.edu.ve
ORCID: <https://orcid.org/0009-005-6980-9195>

Ramiro Orlando Gómez Vergara
ramiro.gomez.iprgr@est.upel.edu.ve
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2429-7744>

Recibido: 05/10/2023

Aprobado: 01/12/2023

RESUMEN

En el marco de la responsabilidad pedagógica en la problemática actual de la salud mental de niños y adolescentes de las instituciones educativas de Colombia, se encuentra implícita una educación emocional que debe convertirse en el eje central de la formación del ser humano más que el desarrollo cognitivo que ha fundamentado el sistema educativo. Este eco retumba a gritos cuando las cifras de depresión, miedo, tristeza, fobia, enojo, agresividad, laceración, consumo de sustancias, alcohol y suicidio alarman los sectores de salud. Lo cual conlleva a replantear las políticas y lineamientos de un sistema que no quiere ver su importancia. De aquí, la necesidad de que la educación desde sus micro esferas converjan fuerzas en la creación de un currículo en educación emocional que se promueva en todas las etapas del desarrollo de los estudiantes y que se ejecute de forma paralela con los lineamientos tradicionales academicistas. A partir de este momento dejará de ser implícito para convertirse en la base de la educación y fortalecimiento de las demás dimensiones de los estudiantes. Este se alimenta de un diagnóstico previo de profesionales del tema para la consecución de un programa curricular enfocado en la propuesta de Daniel Goleman y la inteligencia emocional. Además, vincular a todos los agentes del proceso hace parte de una transformación para el desarrollo de habilidades sociales que mejoren las relaciones en los escenarios actuales como el bullying, la violencia, el acoso, la deserción, entre otros, al interior de los establecimientos educativos y que se transfieran a los diferentes contextos donde se desenvuelve. Dicha transformación desde el fortalecimiento

de una educación emocional pretende forjar seres con actitud positiva y reflexiva en el marco del auto conocimiento, la gestión de las emociones, la motivación de sí mismo, la empatía y las habilidades sociales para la calidad de vida.

Palabras clave: Educación emocional, currículo, inteligencia emocional, salud mental.

THE IMPORTANCE OF EMOTIONS IN THE PSYCHOLOGICAL SOCIAL AND COGNITIVE DEVELOPMENT OF THE HUMAN BEING: MULTIDISCIPLINARY AND APPROACH

ABSTRACT:

Within the framework of pedagogical responsibility in the current problem of mental health of children and adolescents in educational institutions in Colombia, an emotional education is implicit that must become the central axis of the formation of the human being rather than the cognitive development that has founded the educational system. This echo resounds loudly when the figures of depression, fear, sadness, phobia, anger, aggression, laceration, substance abuse, alcohol and suicide alarm the health sectors. Which leads to rethinking policies and guidelines of a system that does not want to see their importance. Hence, the need for education from its micro spheres to converge forces in the creation of a curriculum in emotional education that is promoted at all stages of student development and that is executed in parallel with traditional academic guidelines. From this moment on it will no longer be implicit but will become the basis of education and strengthening of the other dimensions of the students. This is fed by a previous diagnosis of professionals on the subject to achieve a curricular program focused on Daniel Goleman's proposal and emotional intelligence. Further, linking all the agents of the process is part of a transformation for the development of social skills that improve relationships in current scenarios such as bullying, violence, harassment, desertion, among others, within educational establishments and that they are transferred to the different contexts where it develops. This transformation from the strengthening of emotional education aims to forge beings with a positive and reflective attitude within the framework of self-motivation, empathy and social skills for quality of life.

Keywords: Emotional education, curriculum, emotional intelligence, mental health.

INTRODUCCIÓN

La historia del desarrollo del ser humano, desde sus tiempos remotos, ha enmarcado la inteligencia, solo cognitiva, como la base de cualquier proceso de aprendizaje del individuo; de allí, que los estudios sobre la naturaleza humana partieran de las primeras pruebas para medirla cuantitativamente mediante un modelo propuesto por Alfred Binet en 1905. Posteriormente, se vinculó estas pruebas con el término de cociente intelectual por William Stern en 1912, fecha a partir de la cual se convierte en una medición de la inteligencia que mantiene su vigencia en la actualidad tanto para ingreso a la educación profesional como para integrarse laboralmente. Sobre el año 1920, el psicólogo y pedagogo Edward Thorndike, publica la inteligencia y sus usos, en la que vincula el término de inteligencia social como la habilidad para comprender y entender al otro. Para dar más énfasis al tema, en 1985, un estudiante estadounidense, Wayne León Payne, enfoca su tesis doctoral hacia este tema inusual titulándolo “Un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia”, y, hacia 1990, John Mayer y Peter Salovey escriben un artículo titulado la “Inteligencia emocional”.

A partir de aquí, el psicólogo Howard Gardner, en 1993, manifiesta la generalizada insatisfacción por la concepción de inteligencia y su forma de determinar el nivel mediante los test, ya que, estos exámenes solo miden una parte y no su todo; por ello, plantea que la inteligencia no es una sola y propone entenderla como un grupo de múltiples capacidades que se desarrollan de manera independiente, de esta manera, establece ocho inteligencias sobre las cuales las personas aprenden dejando de lado la generalidad. Estas ocho inteligencias se encuentran definidas como lingüística, física – kinestésica, musical, lógico-matemática, visual-espacial, naturalista, intrapersonal e interpersonal. De estas, se retoma el planteamiento de la inteligencia intrapersonal, enfocada al autoconocimiento para la construcción de sí mismo; y, la inteligencia interpersonal, referida a la empatía con el otro para comprender sus sentimientos, emociones y pensamientos; estas dos inteligencias establecen las bases de la teoría planteada por Daniel Goleman.

A partir de esta premisa, Goleman da inicio a ciertos cuestionamientos referidos a un aprendizaje que apunta hacia el desarrollo de habilidades que no enseñan desde lo académico sino que se centra en cómo la persona se maneja a sí mismo y a sus relaciones con el entorno, es decir, a la capacidad de ser inteligente utilizando sus emociones; puesto que, todos los individuos poseen emociones que comunican algo, que dan mensajes frente a la situación vivida; ahora, si estas emociones se entrometen en las acciones y pensamientos afectarán los aprendizajes bloqueando el logro o el avance. Esa situación se deriva de la forma como está estructurado el cerebro, según Goleman, la parte del cerebro que aprende es la corteza prefrontal pero donde ocurren las emociones se encuentra entre los oídos dominando la parte del aprendizaje. Es decir, que a mayor manejo de las emociones se podrá controlar esta parte del cerebro, y, por ende, se aprenderá mejor. De esta manera, se puede determinar que para la existencia de un cociente intelectual alto debe existir paralelamente una gestión positiva de las emociones que la fortalezcan.

A este aprendizaje, Goleman le llama Inteligencia Emocional, concibiéndola como la capacidad de comprender las propias emociones y las de otros generadas por diferentes experiencias que se internalizan desde la base gestacional, la relación con la familia como núcleo social inicial, y, posteriormente, en las instituciones educativas. Desde la base gestacional, las emociones que experimenta la madre durante el embarazo afectan notablemente el feto tanto física como psicológicamente; esto sucede mediante la liberación de ciertas hormonas que llegan a este a través de la placenta, en el caso del estrés libera cortisol; la ira, adrenalina; la euforia, endorfina; y, el miedo, catecolaminas. Las emociones negativas afectan el desarrollo del bebé, exponiéndolo a un cociente intelectual menor, a aumentar las probabilidades de sufrir trastornos mentales y alteraciones en el comportamiento como ansiedad, depresión, frustración, tristeza, desinterés, estrés y miedo.

Es clara la necesidad e importancia de una gestación positiva vinculando a todos los miembros del lugar mediante la creación de un ambiente tranquilo, sano y armónico durante el embarazo; y, aunque sea imposible, se debe evitar a toda costa cualquier situación traumática. Cabe recordar que esta etapa es solo el comienzo, ya que, después de

su nacimiento, el bebé expresa sus estados emocionales a partir de diferentes sonidos y movimientos que se van estructurando en la medida que conviven con el núcleo familiar y social más cercano. Desde aquí se va forjando una forma de ser y actuar del mismo infante, incluso una caracterización dialéctica cultural que marca el aprendizaje en los siguientes años.

Posteriormente, llega consigo la primera infancia, etapa donde el crisol familiar, como lo concibe Goleman, es el primer formador en inteligencia emocional mediante el desarrollo del infante en los entornos creados, consciente o inconscientemente, desde lo cultural, social, psicológico, religioso y educativo. Estas experiencias planteadas desde el núcleo familiar primario enseñan no sólo desde el rol de padres sino como pareja; desde allí, se construyen las bases para el éxito personal y profesional en el futuro como la verdadera medida de la inteligencia humana. La importancia del crisol familiar la enfatizan Camacho y Ortiz (2020) al afirmar que:

La calidad del ambiente familiar y las experiencias que mantienen los niños en el son esenciales para su desarrollo emocional. Como en la infancia se aprende más que en cualquier otra etapa de la vida, los niños son sensibles a repetir las acciones que observan a lo largo de su niñez, al momento de crecer los niños imitarán las acciones que observaron y sintieron en su entorno familiar, esencialmente de sus padres, representantes o personas que los cuidaron durante su infancia. (p.22).

Respecto a las instituciones educativas, Goleman considera que las bases teóricas se fundamentan en el desarrollo del cociente intelectual, ejerciendo presión sobre la mejor nota numérica. Este enfoque de inteligencia académica no marca la diferencia en un contexto donde se compite con otros del mismo nivel; pero, lo que sí marca la diferencia es la inteligencia emocional porque permite saber cómo afrontar los errores y frustraciones que se viven en el mundo social y escolar recuperando las oportunidades para seguir adelante y mantenerse en el camino pese a los obstáculos. Por ende, considera la necesidad apremiante de vincular en todos los procesos de formación la teoría de la inteligencia emocional no como una carga académica más sino como un proceso. Dicho de otra manera,

las instituciones educativas deben enseñar a gestionar las emociones para que los estudiantes puedan aprender mediante los cuatro pasos planteados por Daniel Goleman.

Claves para el desarrollo de la Inteligencia Emocional según Goleman

- 1- Conocimiento de sí mismo: Es la base principal sobre la cual se inicia el proceso. Esta pretende conocer las propias emociones y sentimientos en el instante que se experimentan; para ello, se hace necesario preguntarse ¿qué siento o qué emociones experimento? ¿por qué se genera? ¿cómo afecta a mi pensamiento o a mis acciones? ¿esos pensamientos son claros o confusos? Esta pausa indagatoria permite escuchar las emociones y conocer mejor los sentimientos constituyéndose como la piedra angular de la inteligencia emocional; además de ello, permite identificar las fortalezas, debilidades, valores, inclinaciones y metas que sirven de guía y aclaran la situación.
- 2- El autocontrol: Se enfoca hacia el saber dirigir las emociones perturbadoras y desembarazarse con mayor rapidez de estas para tomar la decisión acertada frente al modo de actuar apropiado y minimizar el nivel de la emoción independiente de su fortaleza o equilibrio causado; de esta manera, realizar un proceso de adaptación mediante la flexibilización a los cambios que se generan con el fin de enfocarse en las metas. Se centra en el autocontrol emocional para la persistencia de los objetivos mediante preguntas como ¿qué objetivo se obstaculiza? ¿cómo puedo contribuir para continuar hacia la meta? Algunas de las emociones perturbadoras son la ansiedad, la tristeza, la irritabilidad, el orgullo, el apego, los celos, entre otras.
- 3- Motivarse a sí mismo: La motivación se genera a causa de la emoción experimentada; de allí, que estén estrechamente relacionadas. La motivación nace de la existencia de una meta u objetivo, lo cual conduce al establecimiento de unos compromisos que contribuyan a la superación de los contratiempos y aprovechar las diversas oportunidades en búsqueda de la gratificación. Este enfoque, permite mantener la atención o la concentración para así poder recuperar rápidamente la tranquilidad y

encaminarse al logro propuesto mediante la proyección del deseo en la ejecución de cualquier tarea o responsabilidad con agrado, disciplina e interés.

- 4- Empatía: Conlleva al reconocimiento de los sentimientos, emociones, pensamientos, necesidades y preocupaciones de la otra persona mediante los diferentes tipos de lenguaje (verbal o no verbal) con miras a entender o comprender el momento o la situación que experimentan. Posterior a ello, se enfoca en el establecimiento y fortalecimiento de lazos de afectividades reales y duraderas. Una herramienta positiva puede ser la anticipación con el fin de realizar el proceso con mayor tiempo disponible y efectuar una mejor toma de decisión; para ello, se pueden emplear interrogantes como el tono de voz empleado, la expresión facial, la rapidez o agresividad en sus movimientos corporales, entre otros.
- 5- Habilidades sociales: Este paso final conserva todos los anteriores. Permite relacionarnos con los demás mediante el respeto, la escucha, el buen trato, la aceptación por la pluralidad y el cambio. Esta comunicación efectiva conlleva a la creación de otras habilidades como el liderazgo para persuadir y convencer a su entorno de su capacidad para la gestión de conflictos propios y de otros. De esta manera, contribuye exitosamente a relaciones del entorno gratificantes y afectivas para el logro común.

Una mirada desde la actualidad y su afectación en la emocionalidad

Con el paso de los años, la modernización, la tecnología y la reciente experiencia de la pandemia Covid19, ha conllevado una gran afectación en los procesos psicológicos y emocionales de las nuevas generaciones en sus diferentes etapas del desarrollo. Esta incidencia ha ocurrido por la incapacidad de saber cómo afrontar esos nuevos retos dejando una problemática bastante sentida en el interior de los hogares, en las instituciones educativas y en la sociedad. Aquí, se retoma el pensamiento de Karl Marx, sobre el socialismo, cuando afirma que los valores sociales no se pueden separar de los hechos porque se convertiría en una sociología inhumana y poco apasionada. Esta experiencia de la

pandemia sumergió la vida en la tecnología incorporando pensamientos modernos y vacíos a la mente de los niños y jóvenes, de tal manera, que olvidaron los valores, las metas y las motivaciones.

Aunado a ello, el encerramiento obligó a la gran mayoría de los hogares al uso desmedido de las herramientas tecnológicas convirtiéndose en un distractor constante en el proceso de educación, además de ser el apoyo de formación en ese tiempo de vida debido a la ausencia de padres y adultos responsables, quienes en el cumplimiento de conseguir el sustento básico, obligaron a la soledad a establecerse como la única compañía para relacionarse durante el tiempo de aislamiento; situación que provocó barreras en las habilidades sociales para incorporarse positivamente a los grupos externos. Esta problemática afectó considerablemente el hecho de desear participar en ambientes escolares de manera presencial considerándose en la gran mayoría de los estudiantes la baja capacidad para enfrentar situaciones propias de la edad y del nivel escolar.

Sumado a ello, se presentó un gran porcentaje de descomposición de hogares fuera de las familias disfuncionales ya existentes que no generaron un ambiente estable dejando grietas enormes en el profundo ser del individuo más afectado: el infante. Esta falta de conciencia en prestar atención a los hijos antes de tomar decisiones egoístas como padres, o, una atención excesiva abrupta e inadecuada por separaciones que provocan miedo, temor, inseguridad, resentimiento, entre otros; fortalecen una baja autoestima que conducen a un continuo proceso de aislamiento en el que afrontan sus experiencias más traumáticas sin el acompañamiento para una adecuada orientación. Goleman y otros estudios recientes, confirman el papel fundamental de los padres y de su núcleo familiar en la formación de la competencia socio- afectiva en cada ser humano que nace. Por ello, la primera escuela de formación es el hogar, la cual, debe proveerle un espacio lleno de amor y calma para el crecimiento de su inteligencia emocional.

Ahora bien, si la base para el éxito del individuo viene desde el vientre y los padres son los primeros formadores de sus hijos es claro que deben ser orientadores en el ámbito emocional con miras a que sean capaces de vivir, convivir y afrontar las diferentes

situaciones que se le van presentando según la edad por la que afrontan con todo lo que la nueva sociedad le va entregando. Pero, para adquirir dicho conocimiento como padres, en primer lugar, se debe reconocer su importancia para buscar información y capacitación especializada en el área que permita obtener las herramientas necesarias efectuando dicha labor de la mejor manera. Es decir, desde la profesión de ser padres, se requiere una actualización constante según las exigencias de la nueva época.

Cómo segundo formador, están las instituciones educativas a través de sus docentes y todo lo que el ambiente escolar genera. Sin embargo, se ha visto como la enseñanza ha enmarcado su accionar pedagógico en una educación bulímica; que con el tiempo se ha disfrazado en el desarrollo de unos estándares descontextualizados para entrenar la mente, así responder a exigencias educativas nacionales e internacionales reflejadas en los resultados de las pruebas aplicadas anualmente, las cuales, han sido la meta de todo establecimiento escolar privado y público para el cumplimiento de las directrices dadas por el Ministerio de Educación Nacional, órgano estatal que se ha encargado de buscar diferentes modelos educativos aplicados en otros países para implementar en nuestras aulas. Pero, ¿qué tan acertado será aplicar este modelo externo en el espacio educativo colombiano con el fin de obtener los mismos o mejores resultados, si los entornos familiares, sociales y económicos de nuestra cultura conforman una brecha inmensa con relación a los demás países?

Adicionalmente, existe una serie de preconceptos en las aulas y en la sociedad presentes en la nueva generación referido a la obligación de ser y lo que debe hacer según el criterio del otro con el fin de ser aceptado en el mundo social inmediato, sin darse cuenta que esta acción minimiza y bloquea todo sentimiento y pensamiento auténtico del joven, logrando un conflicto emocional transferido al cognitivo. Goleman expresa que a “los niños les afecta más lo que pasa en casa y con otros niños”, de tal manera, que estas perturbaciones emocionales no les permitirá concentrarse en nada, provocando un huracán de emociones en los jóvenes, algunos lo reflejan en un comportamiento inadecuado en sus entornos escolares manifestando agresividad e intolerancia encadenados a un deseo arduo

de imponer sus reglas; otros, sienten que el mundo es muy grande y su ser es muy pequeño para estar en él induciéndolos en la toma de decisiones irreparables como la laceración y el suicidio; por último, un porcentaje de jóvenes, logran darle un poco de valor a su vida, transfiriendo sus emociones a un deajo en las actividades académicas, sobre las cuales no les ve importancia debido a la falta de metas.

A nivel más general y con mayor exposición de información, se encuentra la sociedad en general, quien a través de las redes sociales como tik tok, facebook, twitter, instagram y demás, manipulan los pensamientos, limitando las capacidades para recaer en percepciones impuestas sobre el verdadero sentido de la humanidad distorsionando lo realmente valioso. Ahora, lo más importante es tener un buen celular que les permita estar conectados en las diferentes actividades que el medio tecnológico le provee; además, de las redes sociales, realizan actividades como jugar en el celular, uso del WhatsApp y demás, en un tiempo generalizado, olvidando el tiempo requerido para otras acciones incluidas como el compartir en familia y las escolares.

Este panorama nos presenta un sinnúmero de elementos críticos inaceptables, tanto en el hogar como en el sistema educativo que requieren resolverse de manera progresiva para que el futuro de la sociedad como son los niños y jóvenes no se deterioren ostensiblemente. Como lo manifiesta el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, en el año 2021 se reportaron 29.792 casos de intento suicida representando un 58.4% por cada 10.000 habitantes: así mismo, confirma que la depresión ocupa el segundo lugar como causa de enfermedad afectando a niños y adolescentes. Si bien, dicha entidad promueve una fecha especial, 10 de octubre como Día Mundial de Salud Mental, se requiere más que una fecha al año que recuerde su importancia. No es solamente plantear unos lineamientos a nivel general nacional, sino que diseñe y ejecute acciones palpables que promuevan una solución real.

La ley 1616 del 21 de enero de 2013, establece una psico educación para las personas que posean un trastorno mental entre otras atenciones; pero sólo hasta la existencia e identificación del caso. Por otra parte, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud

buscarán las estrategias pertinentes para ejecutar acciones dentro de los proyectos pedagógicos que conlleven al desarrollo de competencias enfocadas en la salud mental; además de otras disposiciones para la atención y promoción de esta enfermedad, como ha sido catalogada. Lastimosamente desde su publicación quedo simplemente en ello, “en una publicación” más para dar paños de agua tibia a una problemática cada vez más arrasadora en todas las etapas de vida del individuo.

Como padres y docentes, nos corresponde el primer deber moral y espiritual para exigir, plantear y ejecutar propuestas de intervención que incidan en un porcentaje considerable en las actuales generaciones, además de orientar comportamientos con aquellos infantes que apenas comienzan con experiencias emotivas conducentes a establecer las bases en la formación de las personalidades. Para ello, es conveniente impulsar y apoyar proyectos de ley como ley N° 460 de 2020 para una educación emocional desde el preescolar hasta la media en todas las instituciones educativas con un sentido preventivo y formativo con miras a minimizar o eliminar los rasgos de intento de suicidio provenientes de un sinfín de sentimientos, emociones o pensamientos negativos que se cargan en la población infantil y juvenil. Así mismo, considera que debe existir una educación que se enfoque no sólo en lo cognitivo, sino que trabaje a la par con lo emocional con miras a:

“Intensificarse en las habilidades emocionales y estar orientada a hacerlos conscientes de sus emociones, distinguir las emociones sanas y nocivas, hacerlos capaces de tomar control sobre sí mismos, saber convivir y tomar decisiones en procura de su bienestar, para que desarrollen la habilidad de discernir consecuencias y tomen decisiones en procura de su bienestar, para que desarrollen la habilidad de discernir consecuencias y tomen decisiones partiendo del autoanálisis”. (pág 7)

Teniendo en cuenta la literatura e informes de Medicina Legal, Ministerio de Salud y demás entidades correspondientes, los autores de este artículo proponen una investigación, de forma particular y generalizada, desde un enfoque cualitativo con el fin de identificar

factores específicos de incidencia que afectan considerablemente su estabilidad afectiva y desarrollo apropiado de la emocionalidad, conducentes a un análisis cuantitativo para detectar la masividad de los factores. Aunque, algunos estudios planteados señalan factores de riesgo típicos como problemas en la formación gestacional, escolares y familiares; se pretende vincular la necesidad urgente y apremiante de una formación escolar enfocada, inicialmente, al manejo de emociones perturbadoras latentes como la frustración, la tristeza, el miedo, el enojo, el egoísmo o los celos por encontrarse en un estado de posible afectación. Posteriormente, vincular programas pedagógicos escalonados desde los cuatro o cinco años hasta que terminen la etapa estudiantil.

Acciones a realizar para mejorar la inteligencia emocional desde los distintos ámbitos

Partiendo de la base, como expresa Daniel Goleman, que todo ser humano posee dos inteligencias “la inteligencia racional y la inteligencia emocional”, donde la base del desarrollo de la cognición es la emocionalidad, se hace necesario proponer una intervención profunda mediante la creación de ambientes, desde casa y el aula, que permitan al individuo conocer sus emociones, controlarlas y manejarlas para poder aceptarlas y actuar de manera asertiva; de esta manera, ser capaz de mantener un estado anímico fundamentado en la calma para pensar claramente y así poder enfocarse en las metas propuestas partiendo de la motivación propia. Además de ello, será capaz de comprender que las otras personas experimentan situaciones similares, lo cual le llevará a aprender a relacionarse y mejorar sus habilidades sociales. Este proceso metodológico para el fortalecimiento de las emociones conlleva a adquirir un sistema interno estable para que se estimulen mejores caminos de aprendizaje bajo la base de mayor atención, concentración, interés, motivación, autoestima y una participación activa en su propio avance.

Desde el hogar:

Durante la gestación:

- Emplear la comunicación como medio de solución a desacuerdos para evitar las emociones negativas durante el embarazo.
- Proveer de un buen descanso y alimentación saludable.
- Generar conexiones con el feto mediante la palabra, la música, el tacto de los padres y demás.
- Procurar el goce de la buena salud de la madre.

Después del nacimiento:

- Aceptación y vinculación del nuevo ser.
- Ayudar a colocar nombres a las emociones para identificarlas, reconociendo que está bien sentirse triste, enojado o frustrado, y, que experimentar las emociones hace parte de ser vivos.
- Comentar con los hijos las propias emociones, dándoles a entender que, como adultos, también se viven, y, más importante, que existe el proceso de manejarlas adecuadamente.
- Generar espacios de comunicación fundamentales para promover la confianza en sí mismo y en otros, bajo parámetros de escucha orientada sin ser juez negativo. Este último papel, de ser juez, es el que los padres y la sociedad, en general, acostumbra a ejecutar, ejerciendo una violencia psicológica e incluso física.

- Fundamentar la acción en casa entorno a la tranquilidad para resolver los conflictos familiares; dando espacio para activar el protocolo de identificación de emociones, control, manejo, empatía y solución asertiva.
- Aceptar como válida e importante los aportes de los menores, evitando minimizarlos.
- Estar alerta a los cambios emocionales de los hijos para saber intervenir oportunamente.
- Brindar espacios de contacto con la naturaleza y otras actividades que promuevan la creatividad, la variedad, la calma y la desconexión tecnológica en aras de un encuentro consigo mismo y la unión familiar.

Desde las instituciones educativas

De tener en cuenta la invaluable importancia de la inteligencia emocional, desde los entes gubernamentales que lideran y orientan estos procesos, se plantearía un currículo basado en el desarrollo de esta educación emocional a la par de la racional. Es más, se vincularía a padres de familia y docentes desde la idea de capacitar para saber actuar con los niños y jóvenes en estos tiempos de modernismo tecnológico y revolución social. Tiempos, sobre los cuales el ser humano se ve avocado a actuar en una línea de tiempo que va a gran velocidad, con una considerable reducción de oportunidades. Con base, a la no existencia de este currículo ni orientaciones específicas dirigidas, se plantean algunas acciones desde el ámbito escolar:

- Recibir capacitación y acompañamiento profesional frente a la formación en inteligencia emocional, su inclusión en el ámbito educativo, a nivel general, es decir, desde las partes que lo componen: directiva, administrativa, pedagógica y psicológica.

- Reconocer el papel que realizan frente al proceso de formación del individuo, contribuyendo a aprendizajes reales y necesarios para la vida enfocándolos desde la inteligencia emocional como base fundamental para el desarrollo significativo.
- Establecer un nuevo diseño del currículo donde converjan el desarrollo de la inteligencia emocional y la cognitiva.
- Realizar una prueba diagnóstica del estado familiar con incidencia en el desarrollo emocional del individuo. De tal manera, que permita plantear estrategias de seguimiento y mejoramiento.
- Vincular a los padres y/o cuidadores del infante en actividades dirigidas para el fortalecimiento del proceso de desarrollo emocional desde la individualidad y como grupo familiar.
- Brindar espacios agradables, motivadores y cálidos para el desarrollo de capacidades emocionales, de manera individual y grupal, en los grupos escolares.
- Promover estrategias en el aula no estresantes sino motivadoras y del gusto de los estudiantes.
- Diseñar actividades contextualizadas que promuevan situaciones problematizadoras con sus posibles soluciones.
- Buscar la participación activa en los logros planteados mediante la creatividad y la motivación.
- Forjar vínculos sociales fundamentados en el buen trato, la escucha y la empatía.
- Intervenir oportunamente en las necesidades del estudiante y/o grupo con prudencia y asertividad empleando las etapas clave de Daniel Goleman.
- Sensibilizar en el no uso de distractores como el celular en actividades que no se requieren, combatiéndola con ejercicios que fortalezcan los circuitos neuronales de la concentración y relajación como el amiguito peluche (Mindfulness)

- Aplicar métodos que permitan fortalecer la espera de la gratificación instantánea con el fin de ser más competentes cognitiva, social y académicamente, un ejemplo de ellas es la prueba del marshmallow.

Desde la sociedad

- Plantear objetivos, desde las organizaciones existentes y/o ministerios, dirigidas a las publicación masiva y sensibilización in situ de las normas implícitas que se requieren para que el ser de la individualidad no afecte la convivencia en los espacios de convergencia social como calles, parques, estadios, oficinas, entre otros.
- Promover políticas reales para el fomento cultural encaminado en el respeto, la empatía y compasión (Empatía cognitiva, empatía emocional y preocupación empática) retomando valores para la inclusión asertiva.
- Minimizar el egoísmo y fortalecer el altruismo que contribuyan a una competencia sana y productiva.
- Vinculación activa por parte de la creación de programas estatales para la orientación oportuna a padres en la etapa gestacional, primera infancia, pre adolescencia y adolescencia.

Teniendo en cuenta, que se requiere una intervención en todos los campos debido a que en la actualidad existe una afectación global de comportamientos dirigidos por emociones negativas, se podría dar inicio desde las instituciones educativas porque abarca no sólo a estudiantes sino a familia y comunidad. Se debe diseñar, según el contexto, un

espacio extracurricular, que forme a cada grupo de individuos según su rol (estudiantes, padres de familia, comunidad) y grado escolar en la formación y logro de cada una de las etapas, según Daniel Goleman, para el desarrollo de la inteligencia emocional. Este se debe presentar como un currículo paralelo al académico sin efectuar ningún proceso evaluativo cuantitativo sino descriptivo. Adicional a ello, debe ser construido y ejecutado por profesionales en el área articulado con el proceso académico y sus actores efectuando una comunicación asertiva, detallada y oportuna para el seguimiento que conlleve a una formación exitosa e integral del educando.

Para lo anterior, se debe establecer mecanismos de selección y contratación de profesionales idóneos en salud mental que garanticen un proceso ético, eficiente y transparente. Esto conlleva a la incorporación de un área nueva dentro del proceso escolar en cada una de las instituciones educativas del país; por ende, se recurre a una inversión presupuestal que el gobierno debe priorizar si desea garantizar, según lo expuesto en la ley 1616 del 21 enero de 2013, el derecho fundamental al bienestar emocional y la calidad de vida; lo cual, incidiría inmediatamente en la disminución de los porcentajes en las tasas de depresión, autoflagelación, suicidios, consumo de sustancias psicoactivas y alcohol, especialmente en los menores de edad.

Para una implementación continua de la educación emocional desde el preescolar hasta la media, se hace necesario incluir los recursos pertinentes que garanticen a las instituciones educativas contar con los profesionales que llevarán el proceso sin interrupciones que fracturen los avances. Sumado a ello, efectuar un diagnóstico que generen un informe detallado del estado mental de la población y así poder realizar un cerco que permita la detección de casos para posibles intervenciones individuales; pero, además de ello, conlleve al planteamiento de una ruta específica a seguir frente al trabajo pedagógico emocional. Este espacio extracurricular debe promover el conocimiento en sí mismos y del otro mediante el reconocimiento de personalidades, intereses, motivaciones y capacidades; la relación con la diversidad enfocado a la aceptación, respeto y promoción del buen trato.

Posteriormente, promover escenarios experienciales que permitan el análisis de situaciones para la posible regulación de emociones, sentimientos y pensamientos desde una mirada encaminada a visualizar que siempre hay varias opciones sobre las cuales saber elegir la más adecuada, pertinente y sana para sí mismo sin afectar a su entorno. Cabe resaltar, que estas acciones se deben desarrollar de manera repetitiva y funcional en diferentes situaciones simuladas, al igual que el análisis de contextos reales con un acompañamiento dirigido y reflexivo. Dichas estrategias experienciales deben ser creativas y de integración social apoyadas en el arte, la cultura y el deporte para el fomento de la alegría y el despliegue de habilidades comunicativas para la acertada expresión. Es así como vemos, que en el camino se van articulando competencias del lenguaje requeridas para saber exteriorizar lo que fluye en el individuo.

Además, la educación emocional debe poseer un enfoque motivador que proyecte vidas hacia un futuro mediante el establecimiento de objetivos o metas fundamentados en el interés personal y quizá profesional con un proyecto de vida que contribuya a una organización preestablecida, a un análisis según condiciones de cada individuo; junto a ello, la perseverancia y el reconocimiento de obstáculos como forma de garantizar el logro. Este agente motivador se convierte en el punto medio y base para conectarse con las necesidades del otro fortaleciendo la escucha, el respeto, la reflexión y la tolerancia. De esta manera, vincular el diseño de un plan profesional, familiar y personal que recoja capacidades, deseos, gustos e intereses desde la orientación psicológica con miras al fortalecimiento desde el ámbito escolar formal académico y de convivencia. Para ello, se hace evidente la ejecución de salidas pedagógicas en las que interactúen con espacios de educación superior desde edad temprana para un enfoque progresivo en el desarrollo de capacidades específicas.

Dicho plan aunado al proceso formativo desde lo emocional propenderá a concretar metas comunes para el desarrollo de habilidades sociales y la conformación de comunidades no sólo de aprendizaje sino con diferentes fines haciendo uso de la inteligencia emocional desarrollada y potenciada hasta el momento. Es de suma

importancia, resaltar que debe ser un proceso continuo en el transcurso de la escolaridad con una formación paralela a la académica para que el tiempo permita efectuar una educación en la emocionalidad y no como un tratamiento médico producto de diagnósticos sobre trastornos mentales como se esta visibilizando hoy día. Para los autores, la importancia radica más que un tratamiento para la atención de un daño causado durante años para el cual existe una demora en la atención médica oportuna, es de enseñar al cómo prevenir la ansiedad, depresión, miedos, fobias, estrés, entre otros; es aprender a recibir todas las experiencias de la vida bajo la gestión de las emociones producto de cualquier escena vivida, palabra escuchada y gesto mal visto para focalizarlas hacia la superación.

Esta es una propuesta que podría parecer descabellada por tratarse de un país como Colombia; sin embargo, no es mentira que es una problemática de necesidad pública que aumenta considerablemente cada año y que de alguna es el gobierno desde los Ministerios que le corresponde actuar. Algunos ejemplos de otras naciones que, desde hace tiempo, han buscado los medios y estrategias para referirse al caso desde un enfoque educativo se encuentra Reino Unido, quienes han vinculado al sistema educativo una nueva política antibullying que promueve la elaboración de un currículo en espiral que incluye el programa SEAL (Aspectos Sociales y Emocionales del Aprendizaje). La estrategia planteada se compone de programas con material de orientación dirigidos a los tres componentes que hacen parte del proceso como es la institución educativa, la comunidad y la familia; desde el escolar los temas son específicos que encierran los criterios dados por Daniel Goleman: Auto-conciencia, manejo de sentimientos, motivación, empatía y habilidades sociales.

Por otra parte, desde el año 2014, Canarias da el primer paso para implementar de manera obligatoria la educación emocional en niños de primer a cuarto grado a través de la minimización de la carga dada para las áreas de español y matemáticas, quienes se han llevado el mayor tiempo en el tiempo escolar asignado, y transferirla a esta nueva clase, obteniendo resultados favorables en el manejo de resolución de conflictos sobre las discrepancias que se presentan dentro y fuera de clase. Además de estos, encontramos

estudios en fase de prueba y propuestas como la evaluación de habilidades socioemocionales (HSE) planteada por la UNESCO en el 2021, sobre la cual plantea su importancia para la formación en el estudiantado en la Agenda del 2030. Sin embargo, es de esperarse la imposibilidad de crear un marco general por la diversidad y multiculturalidad; por ende, el currículo paralelo de educación emocional debe forjarse desde las regiones para su contextualización.

Lo cierto aquí, no es sólo reconocer su importancia sino la inmediata exploración, indagación y actitud propositiva ante las entidades locales correspondientes mientras se establecen políticas públicas nacionales que protejan su incorporación y obligatoriedad, abriendo percepciones en el marco del academicismo desde la visión del mismo docente, padres de familia, comunidades y líderes regionales que implique una transformación en la desarrollo pleno de cada individuo que entra al sistema educativo. Esta acción pedagógica repercute valiosamente a la obtención de seres con capacidades emocionalmente estables que se desempeñen sin violencia en todos los entornos que converjan; además del desarrollo pleno de las habilidades cognitivas dirigidas al quehacer a corto, mediano y largo plazo desde un enfoque motivador y felicidad. Esta debe ser la nueva educación de hoy y del futuro, el desarrollo paralelo de la inteligencia emocional y la cognitiva desde el entorno escolar que vincule todos los actores del proceso, especialmente los hogares que han trascendido al concepto más bajo.

REFERENCIAS

- BBVA (2018). Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. *Aprendemos juntos 2023*. <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>.
- Bello, Helena (2021). La inteligencia emocional de Daniel Goleman; qué es y cómo desarrollarla. *Departamento de marketing y comunicación de IEBS Business School*. <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>

- Bisquerra, Rafael. Daniel Goleman y la inteligencia emocional. *Educación emocional*.
<https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/daniel-goleman-y-la-inteligencia-emocional/>
- Canals, Charles (2022). Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional. *UNIR*. <https://mexico.unir.net/mba/noticias/daniel-goleman-inteligencia-emocional/>
- Colombia Potencia de la Vida (2022). Salud mental: asunto de todos. Boletín de prensa.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>
- Congreso de la República (2013). Ley 1616 de 21 de enero.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Clouder, Christopher- Heys, Belinda (2008). Aspectos del aprendizaje social y emocional en el Reino Unido.
https://fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2008/Reinounido2008.pdf
- Equipo Ordesa (2018). ¿Cómo afecta al bebé el estado emocional de la madre?
<https://www.clubfamilias.com/es/afecta-bebe-estado-emocional-madre>
- Fernandez, Olza – Tejedro, Gainza (2007). La teoría de la programación fetal y el efecto de la ansiedad materna durante el embarazo en el neurodesarrollo infantil. *Revista de psiquiatría Infanto- Juveni*. <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/98>.
- Fundación Marcelino Botín (2008). Educación emocional y social. Análisis internacional. Informe Fundación Marcelino Botín.
https://fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/Completo_es.pdf
- Organización de Naciones Unidas (2021). Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377512>
- Senado (2021). Aprobado en primer debate el Proyecto de Ley de Cátedra Obligatoria de Educación Emocional.
<https://www.senado.gov.co/index.php/component/content/article/13-senadores/2637-aprobado-en-primer-debate-el-proyecto-de-ley-de-catedra-obligatoria-de-educacion-emocional>

Torres, Ana (2019). Canarias, la primera comunidad que hace obligatoria la educación emocional en los colegios. https://elpais.com/sociedad/2019/03/26/actualidad/1553627291_428563.html#:~:text=Solo%20dos%20pa%C3%ADses%20de%20la,lectora%2C%20sino%20en%20habilidades%20sociales.