



Educación Emocional

[**Arnaldo Canales Benítez** / Presidente de la Fundación Liderazgo Chile. Padre de dos hijos. Impulsor y promotor de la ley de Educación Emocional en el país. Speaker Motivacional y Conferencista. Master en Inteligencia Emocional y Educación en la IEA]

EMOCIONES ESTÉTICAS:

Las emociones de las artes

¿Qué son estas emociones?

Desconocidas para muchos...

Es la experiencia emocional ante la belleza, aquello que nace de la sensibilidad, fruto de la conexión con lo que se está observando o en algunos casos, sintiendo en otros y que produce en la mayoría de los casos emociones facilitadoras, así como también emociones obstaculizadoras. Para Rafael Bisquerra, desde un punto de vista psicológico, es la reacción que se puede experimentar ante ciertos acontecimientos en la vida de las personas, como un descubrimiento científico, una victoria deportiva, un trabajo bien hecho o una experiencia religiosa puede tener las mismas características que las emociones estéticas. El misterio principal está para él, en comprender cómo y en qué condiciones se puede despertar una emoción a través de manifestaciones artísticas, científicas o profesionales.



www.revistasupermama.cl

Las emociones estéticas están ligadas al instinto del conocimiento y su satisfacción se percibe emocionalmente. Estas emociones se expresan a través del lenguaje ya que son tan intensas y profundas que deben ser comunicadas, gestionadas y reguladas. Cuando observas o escuchas una obra de arte que te provoca alguna emoción se liberan unos neurotransmisores del placer (dopaminas, serotonina, noradrenalinas, entre otros) que también son los neurotransmisores que facilitan el aprendizaje y la memoria. El arte impulsa estas emociones, el problema está en nuestra cultura occidental la cual reprime las emociones y nos reafirma que continuamos siendo analfabetos emocionales.

¿Cuándo afloran las emociones estéticas?

Es tan simple y cotidiano como, por ejemplo; ir caminando por la playa y coincidir con una puesta de sol, adentrarte a un bosque y observar su entorno, con la naturaleza, una obra de arte, una canción, incluso a través de la danza, en resumen, las emociones estéticas aparecen frente a todo tipo de belleza que nos rodea en distintos momentos y situaciones de nuestras vidas. Por esto que el ámbito educativo se considere como uno de los mejores contextos para iniciar a relacionarnos con ellas.

Las emociones estéticas y la educación

Al preguntar a los padres que materias consideran las más importantes dentro del contexto escolar, la respuesta en la mayoría de los casos es la misma: Lenguaje, matemática, ciencias e historia, quedando en segundo plano asignaturas como artes, música o tecnología, desconociendo así que estas materias se convertirían en el principal vehículo de estas emociones desde una perspectiva vivencial, que a su vez ejercerían como una forma de motivar para el aprendizaje. Por esto, mi convicción y lucha de la importancia que la educación emocional se considere como un tema transversal que debería integrarse en el currículo, comenzando desde la primera infancia.



Foto: Freepik



Desconociendo así que estas materias se convertirían en el principal vehículo de estas emociones desde una perspectiva vivencial, que a su vez ejercerían como una forma de motivar para el aprendizaje. Por esto, mi convicción y lucha de la importancia que la educación emocional se considere como un tema transversal que debería integrarse en el currículo, comenzando desde la primera infancia”.



Cuando los niños son pequeños, los responsables de acercarlos a estas emociones son los padres, y una vez que ingresan al sistema escolar ese rol lo toman los educadores y docentes, vinculando a los niños con experiencias sensibles como imágenes, movimientos, dibujos, cuentos y la magia, lo importante será que cada niño pueda detenerse en estas experiencias y apreciar la belleza en ellos. Una práctica que se recomienda es dejar la sala de clases y ofrecer la oportunidad de visitar espacios al aire libre; parques, museos, asistir a obras de teatros, entre otras actividades. Estas experiencias de vida estéticas humanizan, ponen en contacto a los niños con lo sensible, lo emotivo, el mundo simbólico, de la representación, del arte, del juego, esto para los niños y los adultos es participar de tiempos “especiales”, porque son experiencias que transcurren en un tiempo que se diferencia de lo cotidiano.

Un desafío para la educación debería ser incorporar las emociones estéticas, es decir, dar a conocer a los alumnos este tipo de emociones no sólo a nivel teórico, sino práctico a través de la introducción de situaciones que favorezcan experiencias emocionales de carácter estético. Es decir, aprender a emocionarse y disfrutar de ello, como señala Bisquerra.

Como padres, el desafío no es menor, pero a la vez hoy sabemos que el verano es un espacio para salir al aire libre con los hijos, con los amigos y sin duda, la naturaleza es una instancia que nos invita al recogimiento, reflexión y a desconectarnos y alejarnos de los ambientes urbanos que muchas veces nos ciegan, nos anestesian y limitan una mirada amplia de la belleza que nos rodea. Estos espacios también tienen un aspecto emocional muy importante, porque muchas veces las emociones son en sí factores que despiertan las huellas en la mente y nuestro corazón de momentos que son inolvidables, lo que se relaciona directamente con experiencias emocionales. En este sentido, las emociones estéticas tienen que ver con esta mirada de que son una fuente natural desde la emoción más genuina y pura de los seres humanos frente a la belleza del entorno que nos rodea.

El hecho de vivir con nuestros hijos un atardecer y ser conscientes de esa belleza, nos invita como padres a agradecer las cosas simples de la vida, pero al mismo tiempo les estamos dando a los niños la posibilidad de asombrarse, de hacer propias y reconocer emociones facilitadoras que aportarán a su bienestar integral. Otro ejemplo

que puede pasar inadvertido por los adultos es un acto de magia, infaltable en un cumpleaños infantil, los invito a hacer la prueba, y vean la cara de asombro y sorpresa cuando los niños sentados en primera fila creen ingenuamente que un mago es capaz de hacer desaparecer un conejo, ese momento les aseguro será recordado por mucho tiempo para esos pequeños.

Por otro lado, las emociones estéticas tienen en común el concepto de fluir, dentro de este florecimiento personal, el objetivo es aprender a disfrutar mejor el aquí y el ahora. Finalmente, sabemos que estamos viviendo tiempos difíciles donde quizás salir en familia y ver un atardecer en la playa no será posible, pero ahí está el poder de reinventarse de los padres, donde a pesar de tener todo en contra, viviendo una crisis sanitaria a nivel mundial, podamos seguir viendo nosotros y nuestros hijos con los ojos del corazón y encontrar la belleza en lo simple que rodea nuestras vidas.

