

Educación emocional

CON... **Mar Romera**, docente y experta en inteligencia emocional



“La profesión docente es la más importante del mundo”

Susana Velasco / @susanavel3_0

Se suele decir que el amor es el motor que mueve el mundo, ¿es así? ¿nos movemos por nuestras emociones?

No sé si lo es, si sé que es lo que me gustaría. También sé que son las emociones las que mueven el mundo. La emoción y la imaginación siempre ganan a la razón. Entre nuestras dos orejas se suceden dos funciones neurológicas básicas, una emocional y otra cognitiva. La emocional siempre es más importante, ya que es esta primera la que da paso a la segunda. En ocasiones la cognición interpreta, incluso modifica, la emoción, pero esto no es siempre posible.

Pienso que el amor es un sentimiento, no una emoción. Los sentimientos podemos decir que son la interpretación cognitiva y por tanto cultural de la emoción. Son el arraigo de la emoción, permanecen más en el tiempo. Podemos decir también que el amor se ancla en la admiración.

En nuestros días son mucho más populares otras emociones como la ira, el miedo o la alegría, por eso pienso, y lo hago con tristeza, que no es el amor el que mueve el mundo, aunque sí es el que lo mantiene con vida.

La familia, la primera escuela de las emociones
Mar Romera
Prólogo de Francesco Tomucci



La familia, la primera escuela de las emociones

Páginas: 208 · Editorial: Destino
Precio papel: 17,90 € · Precio eBook: 9,99 €

¿Cuándo hay que empezar a educar en emociones?

Cuando una mamá siente una nueva vida en su cuerpo empieza a generar emoción, relación, vínculo. Desde ese momento se construyen las redes que permiten al ser humano ser y existir como tal. La relación es emocional. Toda relación emocional es educación.

La educación emocional no es un contenido programado para una edad o un momento, la educación emocional es vivir. Incluir en nuestra vida el sentir y no solo el saber o el estar.

En este sentido, ¿qué papel juegan las familias? ¿Y el colegio?

La familia es la primera escuela de las emociones. Los adultos se construyen como modelos emocionales desde el primer día. Modelos que los hijos incrustan en su retina para aprender todo y de todo, lo agradable y lo no tan agradable. Los comportamientos emocionales recurrentes vividos en el seno de la familia se convierten en hábitos de gestión emocional para toda la vida.

El profesorado (en edades más tempranas aún más) se convierte en el principal agente para que nuestros pequeños se enamoren de aprender, de preguntar de experimentar, de evolucionar... Los niños y las niñas no aprenden nada de lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros: todos podemos recordar a nuestro maestro preferido. Aquel que hizo que también nos gustara su asignatura, y seguro que no era por la asignatura y sí por el amor con el que nos trató y por la pasión con la que nos presentó sus contenidos.

Por otra parte, la escuela en todas las etapas debería incluir la educación afectiva y también una educación del afecto. En ella, se deben plantear los procesos de alfabetización emocional, conciencia emocional y construcción de autoconciencia y socialización emocional para que podamos aspirar a la excelencia emocional personal y a una convivencia social saludable.

¿Cómo se pueden trabajar las emociones en casa?

La clave es ser modelo y respetar. Respetar significa no decir a otro qué tiene o no que sentir, sino ayudar a que pueda expresarlo de forma sana. Ayuda mucho hablar de emociones.

De suma importancia son los límites. Límites claros, consensuados y que tienen como sentido permitir que niños y niñas crezcan con seguridad trabajando y trabajándose cada día su propia autonomía. Y es que sobreproteger es un error. Impedir vivir las diferentes emociones es un error. Cuando un niño pierde (una mascota, una nota de examen, un partido...) debe vivir su pérdida, aprender a superarla y ningún adulto debe “compensar de forma desproporcionada”. Pienso que la sobreprotección inutiliza y hace débiles a nuestros menores.

¿Qué ventajas produce saber identificar nuestras emociones a lo largo de la vida?

Conocer las emociones, identificarlas, reconocer sus conductas fisiológicas, motrices y cognitivas nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a los demás. Si tenemos en cuenta que las emociones no son unas buenas y otras malas, y sí todas necesarias, es fácil entender que utilizarlas de forma adecuada



“Son las emociones las que mueven el mundo”

“El equilibrio emocional de los docentes es clave”

da a cada contexto y momento con oportunidad es lo que nos lleva a desenvolvernos de forma eficaz y agradable, tanto con nosotros mismos como con los demás.

Afirma que los padres se han vuelto excesivamente sobreprotectores con sus hijos, ¿cuáles son las consecuencias?

Por facilitar sus vidas en ocasiones les dejamos sin vivir. A vivir se aprende viviendo.

El error es una gran fuente para el aprendizaje. Equivocarse no está mal, es una oportunidad. El mundo no está lleno de gente que se equivoca, está lleno de cobardes que no lo intentan.

La calidad de mi vida no depende de las circunstancias, depende de mis pensamientos y estos dependen de la plataforma emocional desde la que se emiten. Yo soy responsable de mi vida; mis hijas lo son de las suyas y mi responsabilidad es darles la oportunidad de equivocarse, de perder, de ganar... desde el respeto, la escucha y siempre a su lado.

¿Qué beneficios se obtienen al incluir la educación emocional en el currículo?

Creo que los docentes son determinantes en la vida de un niño. No son una casualidad puntual, son parte del ADN de sus vidas. Creo que lo único importante es el equilibrio emocional de los propios docentes. Si ellos están bien, su alumnado estará bien: no es una banalidad, es una evidencia que en muchos casos y programas está olvidado. Son el modelo, la guía, la propuesta de futuro desde el presente. Son los que ayudan a construir con sus expectativas el autoconcepto y la autoestima, los propios itinerarios emocionales de su alumnado y por tanto los pilares básicos de su existencia.

La profesión docente es la profesión más importante del mundo. Esto debe ser así creído por los propios docentes y por supuesto por el resto de la sociedad.

¿Qué le sugieren las siguientes palabras?

- **Alegría:** sonrisa, permanecer, cumpleaños, hija.
- **Tristeza:** pérdida, reseteo.
- **Amor:** marido, maternidad.
- **Ira:** necesidad, energía para seguir.
- **Familia:** sofá.
- **Educación:** presente, posibilidad, futuro
- **Tecnología:** sin remedio.