Educación emocional. La importancia de las emociones en nuestra vida

Gemma Filella Guiu

Profesora de la Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Lleida (Udl)

Hoy en día es evidente que las emociones juegan un papel fundamental en nuestra vida y no las podemos ignorar. Es cierto que la escuela, desde siempre, se ha preocupado más por el aspecto cognitivo de los aprendizajes curriculares, que no por educar las emociones; pero cada vez más la educación emocional está más presente en todos los ámbitos.

Las emociones se pueden clasificar en positivas (alegría, amor, humor, felicidad) y en negativas (rabia, miedo, angustia, tristeza, vergüenza, rechazo), también hay unas consideradas ambiguas como la sorpresa (puede ser positiva o negativa), la esperanza (cuando la sentimos no estamos bien del todo) y la compasión (cuando sentimos lo mismo que la persona que sufre y no la podemos ayudar). Todas son necesarias e imprescindibles, e inevitables de sentir, lo que pasa es que, cuando sentimos las negativas no somos felices, no tenemos bienestar, y es por este motivo que tenemos de intentar regularlas, controlarlas, dejarlas de sentir. En el colegio los maestros lo trabajan: enseñan a las niñas y a los niños a ser conscientes de sus emociones (rabia, miedo, alegría, tristeza, vergüenza, angustia, amor, humor, etc.) y a saber manejarlas, regularlas para hacer niñas y niños más libres y felices.

Los padres también podemos trabajar en este sentido. En primer lugar, los padres debemos tener en cuenta las emociones de nuestros hijos, pues la mayoría de los conflictos se dan por razones emocionales y no por razones racionales-cognitivas. Hay que tener en cuenta que no todos los hijos, dependiendo de su forma de ser, esperan lo mismo de nosotros como padres y educadores. Es importante que entendamos que para poder ayudar a nuestros hijos tenemos de ser capaces de ponernos en su lugar y entender y comprender lo que sienten. Lo que no se puede legitimar siempre es la conducta, por lo tanto, después de hacerles ver que los entendemos y que los acompañamos en sus emociones, tenemos que intentar tranquilizarles, ayudarles a pensar, a buscar soluciones a los problemas, y finalmente, si su conducta lo requiere, poner límites coherentes y serios (hasta aquí hemos llegado!!!!).

Educación consiste fundamentalmente en querer y en poner límites. A los padres, de estimación nos sobra, pero a veces, de límites no ponemos suficientes. Y realmente, estos límites son importantes y necesarios (muchas veces ellos los reclaman) en la infancia con la finalidad de preparar el camino hacia la adolescencia y ayudarles a madurar y a ser buenas personas.

Bibliografía para familias

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Faber, A., y Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid: Medici.

Faber, A., y Mazlish, E. (2002). *Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio*. Madrid: Medici.

Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F. et al. (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: Edebé

Pearce, J. (1995). *Berrinches, enfados y pataletas. Soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes*. Barcelona: Paidós.

Pérez Simó, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.

Seligman, M. (1999). *Niños optimistas. Cómo prevenir la depresión en la infancia*. Barcelona: Grijalbo.

Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Soler, J. y Conangla, M. (2006). *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona: Amat

Thió de Pol, C. (1994). *Entre pares i fills*. Barcelona: Barcanova.

Vallés Arándiga, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid.

Webs

<http://eiconsortium.org/>

<http://www.6seconds.org/>

<http://www.casel.org/>

<http://www.cfchildren.org/Resources.html>

<http://www.csee.net/>

<http://www.e-excellence.es/>

<http://www.emocionol.com/>

<http://www.EQParenting.com/>
<http://www.inteligencia-emocional.org/>
<http://www.libro-educacion-emocional.com/>
<http://www.mantra.com.ar/contenido/inteligencia.html>
<http://www.ucm.es/info/seas/>
<http://www.usuarios.intercom.es/educador/emotion.htm>

Taller

Encuentro muy difícil compaginar el trabajo, con los hijos, la mujer, los amigos, hay momentos que pienso que no saldré de esta.

1. Esto mismo lo pensaba, yo, ayer.
2. Mira de organizarte mejor el tiempo y hablarlo con tu pareja que te ayudará.
3. Tranquilo con el tiempo todo se supera y se va aprendiendo de las cosas.
4. Lo que pasa es que eres demasiado perfeccionista, ya se sabe que todo no se puede hacer bien.
5. Sí, es verdad, es normal que esté preocupado, hay temporadas muy duras, sobretodo cuando los hijos son pequeños y se pasa mal.
6. Sí que es verdad esto que dices (es normal que te sientas así), a mí también me pasaba y si quieres hacemos un café y lo hablamos.