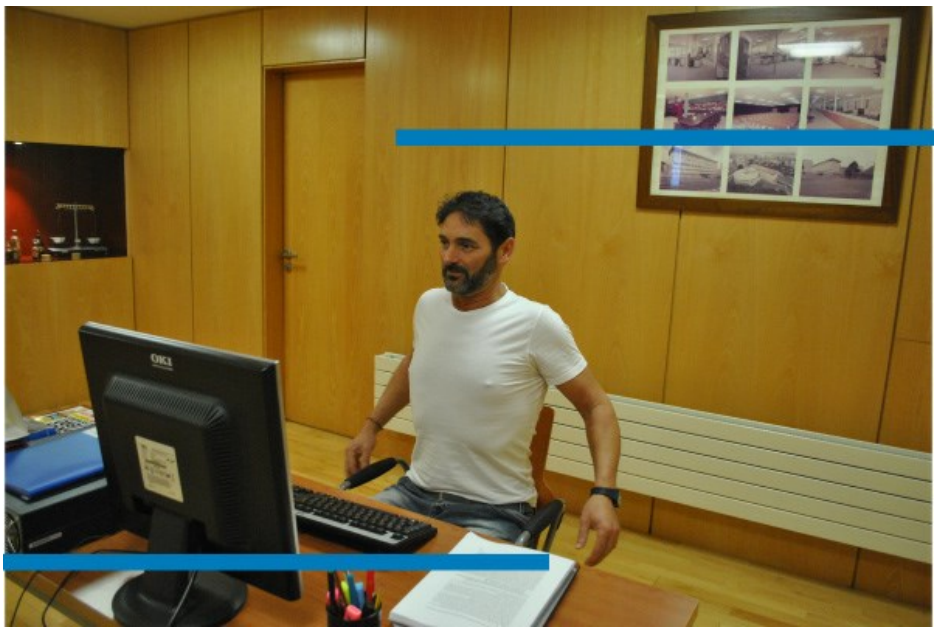
El poder de la educación emocional

6 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 6 min

En nuestro primer artículo sobre educación emocional, “Educación emocional: un nuevo lenguaje”, se contemplaba la importancia de tomar conciencia sobre la necesidad de aumentar nuestra alfabetización emocional debido a sus repercusiones directas en los niños y niñas, que observan e imitan a las personas grandes todo el tiempo. En el segundo artículo, “Educación emocional y autorregulación”, descubrimos cuatro interesantes estrategias de acompañamiento durante la crianza para fomentar una adecuada autorregulación emocional en el desarrollo de nuestros hijos e hijas. En este tercer y último artículo sobre las emociones nos acercaremos a reflexionar sobre la importancia y el poder de la educación emocional para la vida.



Para comenzar, se explicará que **las emociones**, es decir, lo que sentimos, **son piezas imprescindibles en cualquier tipo de aprendizaje y para la vida.** Esto sucede debido a que el ser humano no sólo es un ser racional, sino que también es un ser sintiente: somos capaces de pensar, de sentir y de hacer cosas. En nuestra especie no es posible:

- vivir sin sentir,
- elegir sin sentir,
- procesar información sin sentir,
- ejecutar acciones sin sentir,
- soñar sin sentir.

Y es que todo lo que pasa en nuestro exterior, pasa en nuestro interior, tanto en el cerebro como por los sentidos. Se aprende lo que se vive, lo que nos pasa a través del cuerpo y atraviesa nuestros sentidos. Toda la educación emocional que podamos sembrar en nuestras hijas, hijos y personas menores de edad con las que convivimos, favorecerá a cualquier tipo de proceso de aprendizaje y a las habilidades adquiridas para la provención* de conflictos en la vida, germinando así, una mayor salud ecosocial para todo lo vivo.



Para continuar, se expone un simbolismo sobre el funcionamiento de las emociones en las personas, el cual se puede utilizar como recurso didáctico para incrementar la educación emocional de los y las más pequeñas. **Las emociones son luces de colores, se encienden dentro de nuestro cuerpo para señalizar algo.** Todos los colores son imprescindibles, cuantos más conozcamos y más aceptemos, tendremos un margen más amplio para bienvivir en sociedad. Las luces nos avisan y hablan de lo que está bien o de lo que, en cambio, debemos transformar. Es posible que creamos que las emociones son un problema, pero el problema es nuestra ignorancia emocional, ya que todas y cada una de las emociones son verdaderas aliadas para formarnos y formar culturas de paz.



Es importante resaltar que **el conocimiento y la compresión de las emociones nos dan poder.** El poder de "poder estar bien", individual y colectivamente. Si rechazamos o no conocemos ciertas luces de colores es posible perderse, tener dificultad para transformar los conflictos o para autorregularse. Por lo que el poder de ampliar nuestra sabiduría emocional, ampliará nuestras habilidades y poder de autorregulación, y, por lo tanto, las habilidades y autorregulación de nuestras hijas e hijos. A continuación, le daremos luz a algún color y os invitamos a seguir aprendiendo y aceptando todos los colores, descubriendo su utilidad y su razón de ser:

- El **miedo** es una señal que indica una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la nos enfrentamos y los recursos que tenemos para transformarla. La amenaza puede ser física, psicológica o emocional. Es posible que el desconocimiento nos haga creer que el miedo es una emoción negativa que debe ser eliminada, pero en realidad es muy valiosa, es el combustible del valor.
- El **enfado** es una señal que refleja un exceso de energía destinada a aumentar nuestros recursos para transformar conflictos que nos producen enfado. Es posible que la ausencia de compresión y canalización de esta emoción pueda convertirse en un factor que daña aún más la situación a que nos enfrentamos, siendo muy importante aprender a cambiar el enfado que destruye por el enfado que transforma.
- La **culpa** es una señal que tortura o que repara. Es posible considerar a la culpa como una emoción negativa que no deja vivir, pero se puede aprender a transformarla en una valiosa compañera que puede llegar a reparar, sin torturar.
- La **envidia** es una señal que en un primer momento quita el aliento, es un dolor agudo producido por nuestros deseos insatisfechos. Es importante aprender de la envidia, con esta luz, descubriremos la riqueza que alberga esta emoción y nos surgirá la compresión de no necesitar destruir los logros de las otras personas.
- La **vergüenza** es una señal con diferentes connotaciones sociales, por un lado, se nombra como un sentimiento necesario y valioso, y por otro, como un sentimiento perturbador y disfuncional. Lo cierto es que es importante que la vergüenza pueda ser comprendida y analizada, saber qué mensaje trae, qué debemos dar y qué debemos soltar.



Para terminar, citamos una frase del manual La sabiduría de las emociones de Noberto Levy, que, a modo de reflexión, puede aportar una última pincelada al acercamiento realizado en este artículo sobre la educación emocional, desde un punto de vista pedagógico y de construcción al bien común: **“Se puede encontrar el amor, allí donde parece que el amor no está: es cuando se devuelve a cada emoción su sentido más profundo. Es cuando puede accederse a la sabiduría de las emociones”.** Y, por tanto, a la sabiduría de la vida.

Andrea Alfaya
Trabajadora Social del Programa de Integración Familiar de Meniños en Ourense.