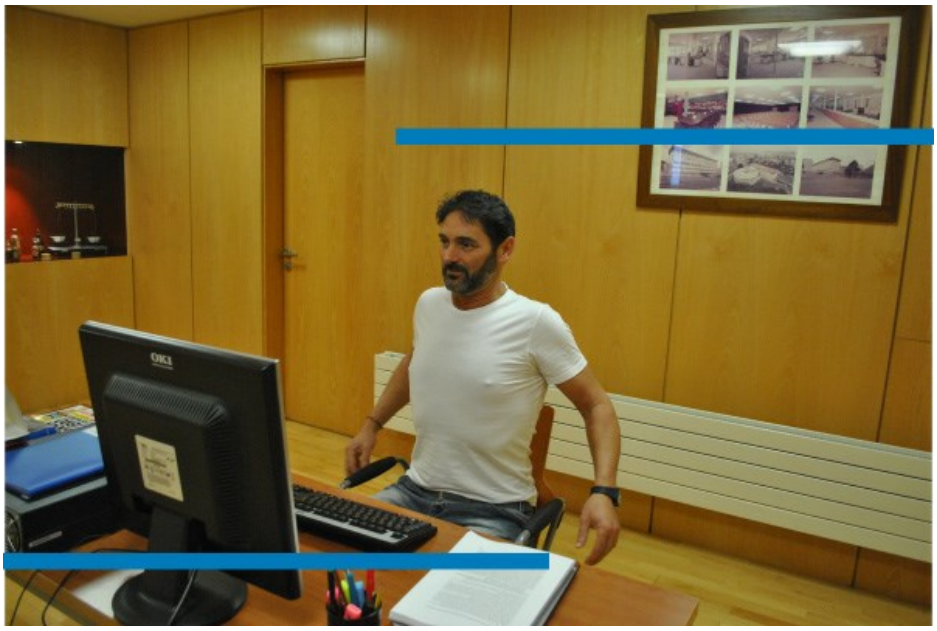
O poder da educación emocional

6 de Xullo de 2022

Tiempo estimado de lectura: 6 min

No noso primeiro artigo sobre educación emocional, "Educación emocional: unha nova linguaxe", recollíase a importancia de tomar conciencia sobre a necesidade de aumentar a nosa alfabetización emocional debido ás súas repercusións directas nos nenos e nenas, que observan e imitan as persoas grandes todo o tempo. No segundo artigo, "Educación emocional e autorregulación", descubrimos catro interesantes estratexias de acompañamento durante a crianza para fomentar una adecuada autorregulación emocional no desenvolvemento dos nosos fillos e fillas. Neste terceiro e último artigo sobre as emocións, achegarémonos a reflexionar sobre a importancia e o poder da educación emocional para a vida.



Para comezar, explicarase que **as emocións**, é dicir, o que sentimos, **son pezas imprescindibles en calquera tipo de aprendizaxe e para a vida**. Isto sucede debido a que o ser humano non só é un ser racional, senón que tamén é un ser que sente: somos capaces de pensar, de sentir e de facer cousas. Na nosa especie non é posible:

- vivir sen sentir,
- elexir sen sentir,
- procesar información sen sentir,
- executar accións sen sentir,

- soñar sen sentir.

E é que todo o que pasa no noso exterior, pasa no noso interior, tanto no cerebro coma polos sentidos. Apréndese o que se vive, o que nos pasa a través do corpo e atravesa os nosos sentidos. Toda a educación emocional que poidamos sementar nas nosas fillas, fillos e persoas menores de idade coas que convivimos favorecerá calquera tipo de proceso de aprendizaxe e a as habilidades adquiridas para a provención de conflitos na vida, de xeito que xerminará unha maior saúde ecosocial para todo o vivo.



Para continuar, exponse un simbolismo sobre o funcionamento das emocións nas persoas, o que se pode utilizar como recurso didáctico para incrementar a educación emocional dos máis pequenos. **As emocións son luces de cores, acéndense dentro de noso corpo para sinalizar algo**. Todas as cores son imprescindibles, cantos máis coñezamos e máis aceptemos, máis marxe termos para benvivir en sociedade. As luces avísannos e fálannos do que está ben ou do que, en cambio, debemos transformar. É posible que creamos que as emocións son un problema, pero o problema é a nosa ignorancia emocional, xa que todas e cada unha das emocións son verdadeiras aliadas para formarnos e formar culturas de paz.



É importante resaltar que **o coñecemento e a compresión das emocións nos dan poder**. O poder de "poder estar ben", individual e colectivamente. Se rexeitamos ou non coñecemos certas luces de cores é posible perderse, ter dificultade para transformar os conflitos ou para autorregularse, polo que o poder de ampliar a nosa sabedoría emocional ampliará as nosas habilidades e o noso poder de autorregulación e, polo tanto, as habilidades e a autorregulación das nosas fillas e fillos. A continuación, darémoslle luz a algunha color e convidámosvos a seguir aprendendo e aceptando todas as cores descubrindo a súa utilidade e a súa razón de ser:

- O **medo** é un sinal que indica unha desproporción entre a magnitude da ameaza á que nos enfrontamos e os recursos que temos para transformala. A ameaza pode ser física, psicolóxica ou emocional. É posible que o descoñecemento nos faga crer que o medo é una emoción negativa que debe ser eliminada, pero en realidade é moi valiosa, é o combustible do valor.
- O **enfado** é un sinal que reflicte un exceso de enerxía destinada a aumentar os nosos recursos para transformar conflitos que nos producen enfado. É posible que a ausencia de compresión e canalización desta emoción poida converterse nun factor que dana aínda máis a situación á que nos enfrontamos, sendo moi importante aprender a cambiar o enfado que destrúe polo enfado que transforma.
- A **culpa** é un sinal que tortura ou que repara. É posible considerar a culpa como unha emoción negativa que non deixa vivir, pero pódese aprender a transformala nunha valiosa compañeira que pode chegar a reparar, sen torturar.
- A **envexa** é un sinal que nun primeiro momento quita o alento, é unha dor aguda producida polos nosos desexos insatisfeitos. É importante aprender da envexa, con esta luz descubriremos a riqueza que alberga esta emoción e xurdirá en nós a compresión de non necesitar destruír os logros das outras persoas.
- A **vergoña** é un sinal con diferentes connotacións sociais. Por un lado, noméase como un sentimento necesario e valioso e, por outro, como un sentimento perturbador e disfuncional. O certo é que é importante que a vergoña poida ser comprendida e analizada, saber que mensaxe trae, que debemos dar e que debemos soltar.



Para rematar, citamos unha frase do manual A sabeduría das emocións, de Noberto Levy, que, a modo de reflexión, pode achegar unha última pincelada ao achegamento realizado neste artigo sobre a educación emocional, desde un punto de vista pedagóxico e de construción ao ben común: **"Pódese atopar o amor alí onde parece que o amor non está: é cando se devolve a cada emoción o seu sentido máis profundo. É cando pode accederse á sabedoría das emocións"**. E, polo tanto, á sabedoría da vida.

Andrea Alfaya
Traballadora social do Programa de integración familiar de Meniños en Ourense