



"Educación emocional" Asier Huego

¿Qué función tienen las emociones?

Las emociones son un mecanismo biológico de supervivencia para tomar decisiones en la práctica:

- Nos preparan para una acción.
- Predisponen al organismo para hacerlo.
- Función evaluadora y dualista.

En la vida, ante las diferentes situaciones, realizamos valoraciones a partir de las cuales hacemos una cosa u otra. Se trata de mecanismos automáticos. ¿Qué hago? Hacemos lo que sabemos, pero no hay tiempo para pensar.

Las emociones guían nuestras acciones y dependen también del momento emocional en que nos encontramos.

Las emociones tienen un sustrato biológico y genético. Gracias a las diferentes experiencias, se automatizan. Nuestro modo de ser tiene que ver con las emociones.

¿Cómo podemos trabajar las emociones?

Claves del desarrollo:

1. Voluntad, consciencia (inténtalo)
2. Teorías. Manuales de autoayuda.
3. Experimentación (que el cuerpo se habitúe, aprendizaje corporal).

LO IMPORTANTE ES CONOCERSE CADA UNO

Uno mismo es el foco, por ejemplo la forma de entender las relaciones. Ir experimentando en las situaciones que queremos actuar de otra manera e ir observándonos hasta que nos encontremos a gusto.

Las emociones se trabajan desde este modelo partiendo de:

- 1/ Paciencia, tranquilidad.
- 2/ Empatía.
- 3/ Límites, autoridad.
- 4/ Iniciativa (no quedarse atrás con los retos).
- 5/ Creatividad.

Las habilidades y la forma de ser no se cambian de la noche a la mañana.

BIBLIOGRAFÍA

- Damasio, Antonio, R (1996): *El error de Descartes*. Barcelona. Crítica-Grijalbo Mondadori
- Goleman, Daniel (2001): *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós
- Van Manen, Max (1998): *El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica*. Barcelona. Paidós Educador.