



## "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.