

La educación emocional empieza con un sí

POR PAX DETTONI SERRANO. ESCRITORA Y ANTROPÓLOGA, EXPERTA EN EDUCACIÓN EMOCIONAL. FUNDADORA DE TEATRO DE CONCIENCIA (WWW.PAXDETONISERRANO.COM)

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer las propias emociones, aceptarlas y gestionarlas, sumada a la habilidad de reconocer las emociones de las otras personas para empatizar y aprender a relacionarse desde la igualdad de derechos, es decir de forma asertiva.



La inteligencia emocional se desarrolla con educación emocional. Y como cualquier educación se trata de un proceso de aprendizaje que requiere de tiempo, constancia y paciencia. Cuanto antes empezemos mejor. Por ello, es aconsejable iniciar a los más pequeños en esta forma de relacionarse consigo mismos y con los otros.

Cabe recordar algo que tiende a olvidarse con frecuencia y es que los niños aprenden sobre todo con el ejemplo. El comportamiento del adulto se convierte en modelo de aprendizaje para el niño, mucho más que cualquier explicación o "sermón" que les demos. Así que sí; si eres madre o padre o maestro o educador o un adulto que tiene niños a su cargo (aunque sea temporalmente –como abuelos, abuelas o tío o tías–) es bueno que sepas que si quieres educarlos emocionalmente, primero tendrás que auto educarte tú. Sí... la casa no podemos empezarla por el tejado.

Tal afirmación no quiere decir que seas constantemente el modelo ideal de persona emocionalmente inteligente, básicamente porque sería pedirle peras al olmo, y ya sabemos que el olmo no da peras. Así que el primer aprendizaje a poner a prueba es darte el derecho a hacer lo que puedas en cada ocasión y seguir entrenando para integrar cada vez en ti más habilidades de manejo emocional.



Pax Dettoni Serrano.

En aras a echarle una mano en esta ardua labor, brevemente te enumero algunos consejos a tener en cuenta. Sin embargo quiero ser sincera: no son un producto milagroso. Es decir, si realmente dices "sí quiero" a la educación emocional, entonces debes iniciar un proceso de conciencia que te llevará probablemente a la lectura de libros o a buscar más información para después, con mucha perseverancia, trabajar interiormente en ir adquiriendo nuevos patrones de relación intra personal e inter personal.

Allá vamos con algunas “recetas” iniciales para desarrollar las primeras habilidades:

Di “sí” cuándo tu hijo siente una emoción. Sentimos emociones constantemente, sin embargo hay algunos momentos que ellas nos secuestran y se manifiestan abruptamente. En esos casos siempre di “sí” aunque la tendencia generalizada sea decir “no”. Si te fijas cuando tu hijo (o incluso tú mismo) siente alguna emoción que no nos gusta le decimos: “no llores”, “no te enfades”, “no pasa nada”, “no tengas miedo”... Si le niegas la emoción nunca podrás ayudarle a reconocer y aceptar sus emociones, ni mucho menos a que las pueda aprender a gestionar. Así que di sí: acepta y valida lo que sienta (o sientas), recordando que al decir sí no estás diciendo sí a su forma abrupta de manifestarla, sólo dices sí a la emoción.

1. Aprende a acompañar el sí del nombre de la emoción que siente. Podemos gestionar lo que conocemos, y conocemos lo que podemos nombrar. El vocabulario emocional es fundamental para desarrollar este tipo de inteligencia. Además, poner nombre a lo que se siente de alguna forma ayuda a la calma.

2. Enséñale a calmarse, pero sobre todo, no le pidas que lo haga solo al principio. Recuerda que no sabe cómo hacerlo. Para poder decidir de qué forma manifestar una emoción necesitamos conquistar previamente algo de calma, cosa que es bien difícil cuando estamos presos de un impulso emocional. Efectivamente, si cuándo te enfadas, la rabia hace contigo lo que quiere y gritas o agredes entonces por mucho que le digas a tu hijo que se calme cuando le pasa lo mismo que a ti; tienes una alta probabilidad de no lograrlo. Por ello es aconsejable que primero le muestres como tú puedes calmarte antes de que la rabia saque

fuego por tu boca, que le muestres que puedes respirar conscientemente (o contar hasta 10) y expresarte sin dejar que se te lleven los “demonios”. Esa es la primera lección para enseñarle a calmarse. Luego puedes pasar a enseñarle a él a respirar conscientemente para llegar a la calma, o también usar música relajante, o darle afecto (caricias o abrazos) -según la edad y la emoción que sienta-, o con estímulos visuales o físicos para que se tranquilice.

3. Enséñale a manifestar su emoción de una forma adecuada, es decir, no dañina. Es de gran importancia diferenciar la emoción de su expresión. La emoción nunca es buena o mala (recuerda esto, que es uno de los hits de la educación emocional). Sin embargo, la expresión sí puede ser buena o mala, y eso depende de lo que hagamos con ella. Una “mala” expresión emocional es aquella que daña a uno mismo, a los demás, a objetos por uno mismo o por los otros queridos, o daña la vida del planeta tierra; una “buena” expresión emocional es toda aquella que no cabe en la categoría anterior. ¿Fácil? Pues si no es fácil para el adulto menos lo es para el niño. Hay que darle modelos y ayudar a que pueda decidir formas no dañinas para manifestar sus emociones. La pintura, la escultura, el teatro, la escritura, el deporte, el contacto con la naturaleza... suelen ser formas eficientes y eficaces de manifestar las emociones de forma creativa, “buena”.

4. Pregúntale ¿de qué otra manera podrías haberlo hecho? Cuándo no logre manifestar las emociones de un modo no dañino. Me toca repetir que el niño hace lo que hace porque no sabe hacerlo de otra manera, también porque tiene pocos modelos, en ningún caso porque sea “malo”. Confía en su bondad y cuando esté en calma ayúdale a que encuentre otras maneras con las preguntas adecuadas. Quizás al principio puedes guiarle con alguna sugerencia, pero dale tiempo para que él busque soluciones... las encontrará y además serán muy creativas, y lo más importante: ¡serán suyas!

Proyectos “En sus zapatos”

Desde la Asociación Teatro de Conciencia estamos llevando a cabo en la Comunidad de Madrid y Extremadura el proyecto “En sus zapatos”, para crear espacios de empatía activa para promover una armónica convivencia (contra el acoso escolar) en las escuelas públicas de primaria. Nos centramos en toda la comunidad educativa: los niños/as, sus familias, sus maestros/as y la sociedad.

Consideramos que el motor de la violencia es en gran parte motivado por la incapacidad de gestionar las emociones, así como del dolor emocional no sanado; también de la incapacidad de empatizar ponerse en la piel de la otra persona para actuar en consecuencia, y de la falta de competencias para resolver el conflicto de forma positiva. Por ello, promovemos estas habilidades con la educación emocional a través de la experiencia: del Teatro de Conciencia, el juego y la reflexión participativa.

Más información en: www.teatrodeconciencia.org

Puedes ayudarnos donando en nuestra campaña de micromecenazgo:

<https://www.migranodearena.org/reto/17740/educacion-emocional-y-teatro-de-conciencia-para-convivencia-escolar>