

Educación emocionalmente inteligente.



Cada vez son más los recursos que nos llegan para trabajar con niños y niñas de educación emocional en el aula. Vivimos en un tiempo de acceso a todo tipo de información con sólo un *click*. Afortunadamente, cada vez con más fuerza surge la necesidad de trabajar con nuestros niños y niñas la gestión emocional. Profesorado, padres y madres, profesionales de la educación, apuestan por una **educación emocionalmente inteligente**.

Cuando comienzo cursos y formaciones en este ámbito y pregunto para qué están aquí, qué les ha movido a participar en este curso dedicado a la gestión emocional, la respuesta más común es:

Vengo para aprender herramientas para trabajar las emociones con el niño/a en el aula, en casa...o en el caso de adolescentes, para ver cómo hacer que cambien de actitud, comportamientos.

Queremos enseñarles inteligencia emocional, siendo meros transmisores de información en muchas ocasiones, sin que eso nos salpique, porque los que necesitan eso para el futuro son ellos/as. Pero...

¿Cómo voy a enseñar a un niño/a qué es la tristeza si yo la juzgo como negativa y cuando le veo triste lo que hago es buscar soluciones para que deje de estarlo?

¿Si los “errores” para mí significan fracaso, cómo voy a enseñarle a ese alumno/a que en realidad son oportunidades?

¿Cómo voy a sostener la rabia de esos niños en el patio si no me permito sentirla yo porque me han enseñado que la rabia es mala y hay que controlarla y hago que se den un abrazo y listo o les llevo al rincón de pensar?

¿Cómo voy a sentir el miedo que se esconde detrás de unos padres frustrados que vienen a hablar de su hijo/a, si me quedo en las acciones y no sé escuchar su sentir y en vez de encontrar puntos de encuentro, me alejo cada vez más viendo al niño/a como el verdadero problema?

P PRIMERO NOSOTROS

Ponemos el foco en el niño o niña, adolescentes, saltándonos un paso inicial y totalmente necesario: hacer ese trabajo **primero nosotros/as** mismos. Para poder acompañar y comprender al otro y a su mundo emocional, necesito primero hacer un trabajo de autoconocimiento y comprensión conmigo mismo/a.

Cuando comenzamos a tomar consciencia de lo que nos sucede a nosotros/as, de nuestras emociones, de los mensajes que éstas nos traen y para qué están ahí, cuando aprendemos a validarlas y dejamos que a través de ellas nos conozcamos mejor, entonces comienza un camino de autoconocimiento y comprensión, el único que hace posible la compasión y la comprensión primero hacia mí y como consecuencia hacia los niños y niñas a quienes acompañamos día a día.

Lo que hace válida una herramienta es la **esencia de quien la utiliza**. Porque en este camino de las emociones, podemos hablar y reflexionar sobre las emociones, podemos contarles a nuestros niños y niñas donde se siente la tristeza, la rabia, el amor, la alegría...es un pasito también necesario, la conciencia corporal. Pero:

El primer requisito es **verme y sentirme yo**

C OHERENCIA



Los niños y niñas, aprenden de nosotros. Y no tanto de nuestras palabras, de lo que les decimos, me atrevería a decir que ni siquiera de nuestras acciones, porque nuestros alumnos/as, son expertos en **coherencia**. Si nuestro sentir, no está alineado con lo que decimos y hacemos, no se lo creen, no les cuadra. Y el lenguaje desde el cual nos comunicamos los seres humanos a nivel más profundo, es el lenguaje de las emociones.

Por eso ahora hay tantas personas apostando por la educación emocional. Porque en realidad se trata de aprender una **nueva forma de comunicarnos**, de sentirnos, de comprendernos. En este nuevo lenguaje, los niños y niñas, nos llevan ventaja. Ellos/as están mucho más cerca de ese sentir, de acoger las emociones sin juicio, están en sintonía con su SER, nos toca a nosotros hacer ese camino de conexión emocional. Darnos espacio para sentirnos, acoger las emociones sin juicio, comprendiendo que cada una de ellas tiene un potencial, un mensaje para mí, al cual sólo llegará si permito que la emoción esté conmigo, me acompañe.

Convertirme en un **observador/a neutral** de esa energía que está en mi cuerpo, mirarla, acogerla...y dejarla ir. Comprender que esa emoción es tan sólo consecuencia de viejos programas (creencias) que están instalados en mí, que muchas veces (la mayoría) ni soy consciente de ellos, que hacen que interprete un comportamiento, una actitud, una palabra, un gesto, de una forma u otra.

Se trata de aprender una nueva forma
de comunicarnos, de sentirnos, de comprendernos

DESPROGRAMAR CREENCIAS

Si aprendo a vivir así mis emociones, se producirá un cambio esencial en mi forma de relacionarme no sólo con mi alumnado, también con mis compañeros/as, pareja, hijos... Y es que dejaré de tratar de cambiar al otro para que no “me haga sentir” enfado, rabia, celos, frustración...el foco ya no está en el ese alumno “revoltoso”, que me “revienta” la clase, en la “desobediente” de mi hija, en mi compañera “insoporable”... tantas y tantas etiquetas (juicios)... sino que podrás ver que esas emociones que sientes al interactuar con estas personas, son viejos programas que se activan en ti, con el fin de que los vea, los observe, se desprogramme.

Y no hay nada más liberador que desprogramar creencias que nos hacen sufrir. Vivir cada vez más libres de creencias (juicios) nos hace ser personas genuinas, abiertas al momento presente, al aquí y ahora. Esta es la verdadera libertad. Un camino precioso, en el cual podemos ver a nuestros alumnos, alumnas como un regalo, son una plataforma para que yo me vea, me sienta, me comprenda.

REFERENTES EMOCIONALES

Este es un trabajo sin recetas mágicas, un entrenamiento del día a día, de mirar hacia dentro, de sentirnos y acogernos. Es un camino de aceptación, de conexión, de autenticidad y autoreferencia.

Una vez que estoy ahí, que me he dado espacio para sentirme, que acepto sin juicios mi emoción, podré acercarme al alumno/a, darle su espacio para que él o ella también se sienta...y así surgirá una comunicación auténtica, empática.

Nuestros alumnos/as, no necesitan profesores perfectos, sino reales, coherentes. La mirada y el foco en la gestión emocional no tiene que ir hacia el niño/a, sino hacia dentro, hacer nosotros/as y nuestro sentir. No digo que no sea precioso y necesario enseñar a nuestros niños a meditar, respirar, sentirse, gestionar sus emociones...lo que sí creo desde el corazón es que este trabajo es muy poco eficiente si primero no hago ese trabajo conmigo.

Y esta es para mí la verdadera REVOLUCIÓN en las aulas. Que tanto profesorado, padres, madres, comiencen a sentirse, a vivir desde su sentir, acogiendo sus miedos, frustraciones, culpas, decepciones... siendo referentes emocionales para los niños y niñas a los cuales acompañan día a día.

Porque desde ahí se estarán convirtiendo en Protagonistas de su vida, de su profesión, siendo coherentes, genuinos. Es entonces cuando desaparece el victimismo, el “si pero”, “el sistema no me deja...”, es entonces cuando cerramos la puerta de nuestra aula y comenzamos la revolución, la del sentir, la de conectar con el otro ser humano que está a mi lado:

Más bajito y no por ello menos **Ser que yo**

<https://ined21.com/educacion-emocional-en-el-aula/>