



## Educación emocional para familias

### ¿Por qué debemos educar nuestras emociones?

PILAR LÓPEZ LABORIA. EDUCADORA EMOCIONAL EN BIENPENSAR EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se habla mucho de la inteligencia emocional, de educar las emociones, de entrenar las habilidades sociales... Pero, ¿por qué?, ¿para qué sirve?, ¿es una moda pasajera o algo realmente importante y beneficioso?

- 1 La inteligencia emocional se relaciona con la capacidad de ser feliz.** Todo lo que suponga ser uno mismo, conocerse, expresarse, relacionarse adecuadamente, tener iniciativa, plantearse objetivos, saber lo que nos gusta, lo que no, hace que, objetivamente, actuemos de forma coherente con nosotros mismos y eso genera bastante bienestar y calma.
- 2 Es muy útil para hacer amigos.** Saber cómo relacionarnos con los demás, aprender valores vinculados con la amistad o la cordialidad, aprender a poner límites y resolver conflictos, entre otras capacidades, hace que las relaciones sociales sean agradables y satisfactorias. El ser humano es un ser social y este tipo de interacciones son muy importantes para su desarrollo.
- 3 Sirve para sacarle el mejor provecho a la vida.** Aprender a pensar bien y sentirse mejor –en lugar del «piensa mal y acertará»– hace que sintamos siempre que «no hay mal que por bien no venga».
- 4 Se puede aprender.** La personalidad, las experiencias y la educación, básicamente influyen en nuestra inteligencia emocional, pero al igual que aprendemos inglés, la inteligencia emocional se puede desarrollar. Así que si nos inquieta que nuestros hijos no tengan desarrollados alguno de estos aspectos, la solución es bien fácil!
- 5 Nos ayuda a tratarnos mejor.** Estamos con nosotros mismos toda la vida. Si nos conocemos y nos respetamos, nos propor-

cionaremos una dosis importante de amor muy necesaria para nuestro día a día. Una sana autoestima es una garantía de una adecuada salud mental.

- 6 Nos permite ser más dueños de nuestros actos.** Actuar mejor cuando nos encontramos nerviosos es fruto del autocontrol, que se aprende a desarrollar cuando conocemos cómo funcionan nuestras emociones y nuestro pensamiento; esa amalgama de sensaciones que sucede dentro de nosotros se puede diseccionar, comprender y regular.
- 7 Enseña a caer y a levantarse.** En la vida siempre nos vamos a encontrar con frustraciones y educar es preparar para la vida. No podemos evitar a nuestros hijos los obstáculos, pero sí enseñarles a esquivarlos y a recuperarse tras tropezar con ellos. La tolerancia a la frustración es una buena base para persistir en nuestros objetivos y aprender de nuestros errores.
- 8 Desarrollar la inteligencia emocional nos acerca a nuestros objetivos.** Si sé quién soy y sé lo que quiero, es más fácil trazar un plan para conseguirlo. Los logros contribuyen a la felicidad.
- 9 Nos ayuda a ver la parte positiva de la vida.** Se puede aprender a ser optimista, más que nada porque los niños aprenden a pensar cuando escuchan hablar a sus padres, así que... siempre hay algo que agradecer por feo que se ponga un asunto.
- 10 Mejorará la relación entre padres e hijos.** Claro está que para tratar de transmitir todo esto a nuestros hijos tenemos que estar en sintonía. Si nosotros mejoramos nuestra inteligencia emocional y la aplicamos en su educación, podremos tener una relación sana, constructiva y enriquecedora con ellos.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoragon.es](http://www.psicoragon.es)

## Por qué leer

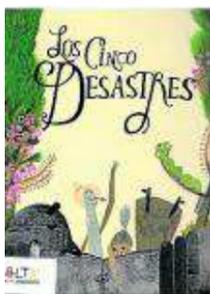
### 'LOS CINCO DESASTRES' DE BEATRICE ALEMAGNA

PEPE TRIVEZ

■ ¡Qué difícil es hablar a los más pequeños de los defectos, de las carencias, de las debilidades... de lo feo! Y ¡qué necesario!

¡Qué difícil hacerlo sin condescendencia, sin lástima, sin esa compasión paternalista y cargada de soberbia –y de alivio porque, en el fondo, nosotros no somos un desastre–! Beatrice Alemagna lo hace dibujándonos, contándonos las cosas sin más, sin moralina y sin 'corrección':

«Eran cinco, cinco desastres. Jamás en la vida habían logrado hacer nada, ni tenían ganas de hacer nada más (...) un día, de no se sabe dónde, llegó un tipo sensacional...». La editorial A buen paso publica cuentos para niños inquietos y para padres sin prejuicios. Libros ilustrados que son más que cuentos... Libros como este que hay que leer...



- Porque es un álbum para primeros lectores: para explicarles el mundo. Y para los que ya leen solos. Y para los que ya hemos leído mucho: **para arrancarnos una sonrisa** y recordarnos que todos somos, más o menos, un desastre.
- Porque igual que la sonrisa, las ilustraciones de Alemagna son imágenes de lo sutil, lo insinua-

do, borradores... Hermosos borrones que construyen **una historia que nos refleja**.

- Porque es un cuento para leer... cuando haga falta. Cuando un niño se sienta un desastre. O cuando un papá se sepa un desastre. O **cuando parece que todo sale mal** y se nos ha roto por quinta vez la manualidad para el cole o el corazón...
- Porque es un cuento para leer... cuando sea necesario. O cuando te dé la gana. Cuando simplemente necesites reconciliarte con tus miserias u ofrecer a una niña una mirada tierna, un lugar seguro, **un abrazo que no espera**, ni exige, ni proyecta nada. Solo eso. Un abrazo.
- Porque es un libro para leer una y otra vez. Para repetir. **Para aprender**. Para recitar. Para cantar. Como las retahílas y los romances. Como los cuentos de viejas y las adivinanzas.

## Me apetece...

### UN LIBRO DE DICKENS, UNA GRANJA Y 'MUJERICOLAS'

MARISANCHO MENJÓN

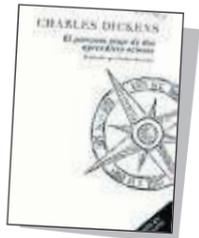
#### SOBRE MUJERES

■ Hoy os recomendamos el blog 'Mujericolas' (<http://mujericolas.blogspot.com.es>), una bitácora que nos ha parecido la mar de interesante porque ofrece buena información sobre mujeres escritoras, fotógrafas, creadoras, activistas, dinámicas mujeres que no salen en los medios de comunicación tanto como debieran. Y también porque uno de sus posts, de este mismo mes de enero –buscadlo, se llama 'Trabajar la violencia de género en el aula'– proporciona recursos en vídeo para abordar, en clase o desde casa, un tema tan dramático, tan terrible y grave como la violencia contra las mujeres, que entre todos tenemos que erradicar ya.



#### VIAJE DE APRENDICES

■ Os presentamos una novela de Charles Dickens, inédita hasta ahora en español, titulada 'El perezoso viaje de dos aprendices ociosos' y publicada por Alcalá. Junto con su amigo el escritor Wilkie Collins, Dickens emprende un viaje que simplemente trata de amenazar su 'holgazanería', porque quieren dejar de trabajar durante un tiempo para su dura empleadora, la señora Literatura. En ese viaje frenético recorrieron el norte de Inglaterra y vivieron muchas aventuras, algunas maravillosas por virtud de la imaginación, otras terroríficas por la presencia de fantasmas, otras llenas de humor e incluso en alguna ocasión un tanto dramáticas por la pobreza que detectan en las populosas ciudades industriales. Una joyita.



#### LA GRANJA DE OONA

■ La web de la Comisión Europea, en su Departamento de Desarrollo Agrícola y Rural, tiene un apartado dedicado a los niños ([http://ec.europa.eu/agriculture/organic/kids-corner/index\\_es.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/organic/kids-corner/index_es.htm)) en el que invita a los más pequeños a pasarse por la granja de Oona y averiguar qué hay que hacer para que los huevos, la leche, verduras y hortalizas sean ecológicos, y cómo una granja puede dejar de ser convencional y convertirse en un lugar mucho más respetuoso con el medio ambiente. Son pequeñas historietas que proponen a los peques, también una excursión que recorre el camino de estos productos desde la granja o el campo hasta la mesa. Incluso juegos y pasatiempos.



ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero.

