



Compártelo:



El reto de aprender a gestionar las emociones

» Zaragoza celebrará el próximo mes de mayo el II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional. Pero, ¿sabemos los zaragozanos gestionar nuestras emociones? La Inteligencia emocional gana cada vez más adeptos y cobra importancia en las aulas. Cada vez son más los colegios de la ciudad que incorporan programas de educación emocional.

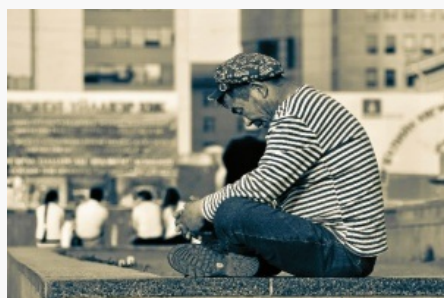
abril 26, 2015

Cristina Gómez / La alegría, la ira, la tristeza o el miedo son algunas de las emociones que sentimos día a día. Unas veces somos capaces de controlarlas, otras, se nos escapan por completo. Zaragoza celebrará el próximo mes de mayo el **II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional**, donde se reunirán alrededor de **medio millar de expertos para ahondar en este tema**, que cada vez cobra más importancia en nuestra sociedad. ¿Sabemos realmente gestionar nuestras emociones?



En mayo Zaragoza acoge el II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional

La respuesta, a priori, sería un rotundo 'no'. Las prisas, la rutina y el ritmo socialmente acelerado impiden que nos paremos a pensar qué sentimos en cada momento y **cuáles son las razones que nos llevan a comportarnos de una determinada manera**. "Lo que ocurre es que vamos en automático", explica la **coaching** y autora de la web www.crecimientocomoactitud.com, Marian Gil. "Sentimos y actuamos sin pararnos a pensar. Solemos vivir en el pasado, en lo que hice ayer, y en el futuro, en lo que tengo que hacer mañana. Y nos olvidamos del presente, del ahora, de lo que siento en este momento", detalla.



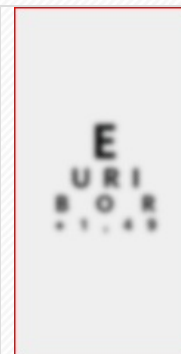
Algunos expertos aseguran que el ser humano tiende a vivir el ayer y el mañana, dejando menos atendido el presente

Por esa razón, muchas veces nos arrepentimos de lo que hacemos, de nuestras reacciones, o confundimos sentimientos. "No estamos acostumbrados a hablar de las emociones. Las enmascaramos, las disfrazamos o las ocultamos", indica la trabajadora social y **autora del blog Avanza Emociones**, Ana Andrés Vela. "Cuando un niño nos dice que tiene miedo a algo



Lea También...

- ▶ Centros Educativos Aragoneses presentan en las cortes sus propuestas para mejorar la educación
- ▶ Las familias podrán solicitar las ayudas de comedor y libros de texto hasta el 7 de mayo
- ▶ La Universidad de Zaragoza, uno de los mejores 50 campus del mundo en sostenibilidad medioambiental
- ▶ Rubén Ceresuela: "Los chilenos bromean con que los españoles que venimos para trabajar estamos haciendo La Reconquista"
- ▶ El Real Zaragoza vence al Numancia y empatia a puntos con la Ponferradina
- ▶ El IAJ fomenta la prevención, la seguridad y la salud pública de las actividades juveniles en Aragón
- ▶ Joaquín Ruiz: "Tenemos que dar la cara en cada partido y tengo que transmitir ese deseo a la plantilla"
- ▶ Demetrio Lozano (Bm Aragón): "Hemos sacado un punto, y lo tenemos muy a favor para salvamos"
- ▶ La Sierra de Santo Domingo, en las Altas Cinco Villas, declarada Paisaje Protegido
- ▶ ¿Qué es el Feng Shui?



o se cae, enseguida le restamos importancia. No pasa nada, decimos. Tendemos a ocultar la tristeza o el miedo y no debería ser así. No hay emociones buenas o malas. Debemos sentir las todas y aprender a gestionarlas, que no nos arrastren”, comenta.

Pero paramos a pensar qué nos pasa, qué sentimos, qué quiero hacer, qué me gusta o quién soy yo, nos resulta complicado. “Solemos funcionar según lo que se espera de nosotros y nos sentimos egoístas si pensamos en nosotros mismos. Hay que cambiarlo. Que cada uno detecte sus necesidades y lo que necesita para ser feliz”, explica Vela. Porque **saber gestionar nuestras emociones nos beneficiará en todos los ámbitos de la vida**. “La inteligencia emocional te ayuda a conocerte a ti mismo, a solucionar problemas, a tener más éxito y seguridad, a comunicarte y relacionarte mejor con los demás”, asegura.

Por estas razones, los expertos insisten en que **la inteligencia emocional debería trabajarse día a día y desde la infancia**. “El sistema está enfocado a que aprendamos, memoricemos y a que no nos escuchemos”, indica Marian Gil. Pero las emociones pueden gestionarse. “No nacemos con ello aprendido pero todos tenemos potencial. A un chaval que sea impulsivo, por ejemplo, le podemos dar las herramientas necesarias para que detecte porqué actúa así y aprenda a no precipitarse”, explica José Antonio Planas, presidente de la asociación aragonesa de Psicopedagogía y del comité organizador del II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional.

Las emociones en las aulas

La gestión de los sentimientos está llegando a las aulas y **son muchos los colegios zaragozanos los que incorporan proyectos educativos emocionales a sus clases**. En el colegio Liceo Europa, por ejemplo, cuentan con un programa de educación emocional instaurado desde hace tres cursos y a todos los niveles. “Aunque todos los profesores trabajaban las emociones en sus asignaturas, nos pareció importante dedicar una hora a la semana a trabajar la inteligencia emocional”, explica María Jesús Hernández, coordinadora del programa.

Los **niños de infantil** trabajan las emociones a partir de **cuentos y películas**; los de primaria a través de debates y asambleas; los de secundaria, con cuestionarios de autoconocimiento y resolviendo problemas; y en bachillerato se incluyen además tutorías individuales. “Se intenta conseguir que aprendan a identificar sus emociones y a que no se las guarden. Que las expresen y le den a las cosas la importancia real que tienen. Que identifiquen lo que les pasa, lo que sienten, y sepan expresarlo y manejarlo”, asegura.

Las emociones, por tanto, **deben tratarse en todas las áreas**. “El profesor no tiene que ser el centro, sino un guía, quien lidere al grupo y dé pistas. Quien los motive y fomente el trabajo en equipo. Los alumnos deben ser los protagonistas. Hay que conseguir que tengan la mente abierta y toleren mejor la frustración”, indica Juan Antonio Planas.



Talleres de educación emocional en un colegio de Zaragoza

En el **colegio Juan de Lanuza** quieren ir un paso más allá y también están trabajando para **que la inteligencia emocional se incluya de forma curricular**. “Aunque se hagan tutorías, charlas y talleres, queremos que no dependa del centro o de la voluntad de los profesores, sino que se invierta un tiempo a ello de forma obligatoria”, comenta Francisco Royo, profesor de la Universidad de Zaragoza. Precisamente en la Universidad se ha estrenado este curso el Máster en Educación Socioemocional para el desarrollo personal y profesional. “Estamos muy contentos porque ha tenido mucho éxito y lo consideramos muy necesario. Trabajamos la psicología positiva, la inteligencia emocional y el coaching y el emprendimiento”, explica Royo.



La gestión de los sentimientos ha llegado a las aulas en muchos colegios de Zaragoza

La Inteligencia emocional no solo puede aplicarse al ámbito educativo. **Cada vez son más las empresas que intentan que sus líderes aprendan a gestionar las emociones**. “El líder no debe ser autoritario. Debe conocerse a sí mismo y a sus trabajadores. Debe ser cooperativo, que escuche activamente,



-  El tiempo
-  Loterías
-  Gasolineras
-  Farmacias
-  Urbanos
-  Tranvía
-  Renfe
-  Cines Aragonia
-  Cines Cervantes
-  Cines Elíseos
-  Cines Palafox
-  Cines Grancasa
-  Cines P. Venecia
-  Cines P. Imperial



CARTAS AL DIRECTOR

Hoy	Max	Min
	19°C	10°C
Mañana	Max	Min
	19°C	9°C
Miércoles	Max	Min
	20°C	9°C
Jueves	Max	Min
	22°C	9°C
Viernes	Max	Min
	25°C	15°C

© Tutiempo.net

empático y entienda”, explica Marian Gil. Hasta hace pocos años, indica Ana Andrés Vela, se daba prioridad a saber redactar informes o a realizar tareas administrativas, “pero ahora se pretende que el líder sepa sacar lo mejor de sus empleados”. El ámbito de la salud es otro de los sectores donde empieza a trabajarse la inteligencia emocional. “Es fundamental. Todo el que esté en contacto con personas necesita saber conectar con los demás y saber relacionarse. Y primero tenemos que conocernos a nosotros mismos para poder tratar con los demás”, asegura esta experta.

Al parecer, **todo son ventajas si nos damos la oportunidad de pararnos un momento a pensar.** “Aunque sea un ratito al final del día. Es importante hacer una valoración de lo que he sentido durante el día, de porqué he reaccionado de una determinada manera, etc”, insiste Vela. Se puede asistir a talleres o leer libros sobre el tema, pero también puede hacerse desde casa. “Consiste en cambiar la forma de ver la vida. Tener una actitud positiva y darnos tiempo para ver lo que sentimos. Actuar en consecuencia e intentar ser felices y hacer felices a los demás”, asegura. Alegría, tristeza, miedo, ira... todos los sentimientos y reaccionamos en consecuencia. Ahora **toca aprender por qué y para qué.**

Compártelo:



Una respuesta para *El reto de aprender a gestionar las emociones*



Flavio

Responder

abril 26, 2015 a las 10:52 am

La primera foto esta echa en el ebro?? Y si es asi donde? Gracias

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Comentario

Puedes usar las siguientes etiquetas y atributos HTML: <abbr title=""><acronym title=""><blockquote cite=""><code><del datetime=""><i><q cite=""><strike>

Publicar comentario

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando estará dando implícitamente su consentimiento a la instalación de las mismas en su dispositivo, así como a toda nuestra [política de cookies](#)

CERRAR