



## PRÓLOGO

**D**el tema de este libro debo decir que me interesa mucho, y me interesa como científico social, como docente, como padre, y como enamorado de la madre de mis tres hijos. Si usted comparte parcial o totalmente alguna de estas características conmigo, entonces no me cabe duda de que le interesará también el libro. Se trata de un texto donde se enfatiza un hecho relevante, a saber: que incluso en las familias más equilibradas y con los padres más inteligentes emocionalmente, hay dificultades, y no me refiero a dificultades puntuales, sino cotidianas, a la hora de gestionar la educación de los hijos. Pero lo importante es que hacerlo mejor cada día está en nuestras manos y en ocasiones consiste, incluso, en pequeños y hasta simples cambios de comportamiento en nuestra interacción con nuestros niños y adolescentes.

La lectura de este libro no dejará indiferente a ningún padre o a ninguna madre, pues conduce, indefectiblemente, a una continuada reflexión (crítica, pausada, no culpabilizante, y a la vez alentadora) en la que es automático el reconocimiento, como lo ha sido en mi propio caso, de algunos (o muchos) desaciertos cometidos en la experiencia vivida como padres o madres, a pesar de la buena intencionalidad y del amor incondicional que sin duda albergamos hacia nuestros hijos. Pero esto es sólo el primer paso, pues a lo largo de toda la lectura se reconocen también vías concretas y tangibles de mejora que están al alcance de todos, y ahí está la gracia del libro, el ingrediente que lo



hace útil. Garcés Larrea, la autora, genera sentimientos de responsabilidad pero también de optimismo, de ternura, de autoestima, de poder y de proactividad en el lector. De acuerdo con B. F. Skinner, a lo largo de la historia de la civilización el ser humano ha hecho progresos en el control y en la educación del comportamiento de los demás, pasando de simplemente usar el castigo a preferir progresivamente el uso del refuerzo positivo. Garcés Larrea enseña en este libro cómo continuar en esta dirección desde nuestro papel como padres y cómo hacerlo con cariño y respeto incondicional hacia nuestros hijos, a pesar de que debamos corregir su comportamiento bajo condiciones estresantes. La autora subraya cómo los conflictos, pequeños o grandes, son espacios de aprendizaje continuo y una oportunidad para el crecimiento personal nuestro y de nuestros hijos. De modo que nos encontramos ante un libro de Educación "positiva", pero, sobre todo, nos encontramos ante un libro práctico de Educación Emocional de principio a fin. El tema de la Educación Emocional es de altísima actualidad en España y fuera de nuestro país. Pero también se trata de un tema de relevancia humanística intemporal como aclararé más adelante.

En términos sencillos, la Educación Emocional (EE) no es otra cosa que la educación de la competencia emocional, la cual puede y debe procurarse con cualquier individuo o grupo, en cualquier contexto y a cualquier edad. Y también en términos sencillos, la Competencia Emocional no es otra cosa que la demostración de un comportamiento apropiado en situaciones que requieran comprender y regular nuestro estado emocional y/o el de los demás. Y la Inteligencia Emocional es una característica personal que consideramos un buen indicador del nivel general de Competencia Emocional de una persona.

La EE siempre interesó implícita o explícitamente a lo largo de la historia de la humanidad. En reconocimiento de esta idea, coincidí con mi colega el Dr. K. V. Petrides, Catedrático de la Universidad de Londres y autor del modelo inglés de Inteligencia Emocional rasgo (Trait Emotional Intelligence Theory), en defender que desde el comienzo de la civilización, padres y docentes han estado

ayudando a los niños a comprender y controlar mejor sus emociones y las de los demás, y si esos esfuerzos no hubieran sido efectivos entonces probablemente no existiría la civilización tal y como la conocemos.

De todos modos, aunque es posible encontrar antecedentes antiguos de la EE en las enseñanzas de grandes pensadores clásicos como Confucio o Aristóteles, y en otros más modernos como Baltasar Gracián, Schopenhauer, o Spinoza, por citar sólo algunos, en realidad fue en 1925 cuando se utilizó por primera vez la expresión Educación Emocional, acuñada por I. S. Wile en su libro *The challenge of childhood: Studies in personality and behavior*. Pero pasó aún algún tiempo más hasta que surgió el primer movimiento organizado en defensa de la EE. Concretamente, fue en la segunda mitad del s. XX cuando la EE experimentó una revitalización, al basarse, por primera vez, en fundamentos científicos. Así, lo que podemos denominar la primera ola de la EE tuvo lugar en torno al trabajo del Dr. Albert Ellis (en los años 60 y 70) y su programa de formación a docentes y padres sobre los principios de la Terapia Racional Emotiva. Sin embargo, desafortunadamente, poco después se dispó el interés en la EE, y no fue hasta la década de los 90 (un período en el que investigadores en psicología empezaron a hablar de los conceptos Inteligencia Emocional y Competencia Emocional) cuando comenzó la segunda ola de la EE y se generalizó el interés internacional por ella que ha llegado hasta nuestros días. Por fortuna para todos, esta revitalización del interés social por la EE tiene ya más de 25 años y no para de crecer internacionalmente. De modo que hoy en día, más que nunca en la historia, ser analfabeto emocional constituye una alarma social que hay que evitar. Tenemos por tanto una urgencia por actualizarnos y aprender de los recientes y cuantiosos avances científicos sobre Inteligencia Emocional y sobre comprensión del funcionamiento y cuidado óptimo del cerebro (Neurociencias). Este libro se basa en estos avances y los traduce de manera sencilla a la práctica diaria de la educación emocional en el seno familiar. Si educar es ayudar a aprender, y el órgano del aprendizaje es el cerebro, entonces parece obvio que todo aquel que educa debe basar sus decisiones educativas en

un mínimo conocimiento sobre el cerebro.

Del contenido de este libro no puedo desvelar mucho, pues merece la pena que lo lea usted detenidamente sin más pistas. Pero sí debo decir que es, como he anticipado, eminentemente práctico y sugestivo, al estar centrado en una variada muestra de situaciones y casos cotidianos que los padres y las madres de cualquier procedencia viven cada día con sus hijos. El análisis y la comprensión de esta casuística es hábilmente desgranado por Garcés Larrea mediante la exposición de múltiples ejemplos de frases habituales en diálogos madre/hijo o padre/hijo en los que es fácil sentirse identificado. Todo un cuerpo de rico material digno de análisis futuro por lingüistas expertos en fraseología. En algunos de estos diálogos la autora describe con maestría cómo un estado emocional se va transformando en el tiempo (a veces en menos de un segundo) en función de cómo se desarrolla una interacción con nuestros hijos, y cómo ese cambio emocional puede afectar nuestro comportamiento y la lección que nuestros hijos saquen de ahí.

Otra destacable contribución de este libro a la formación de padres y madres es que subraya que sentir, expresar y compartir emociones es algo natural, vital, adaptativo y, por tanto, deseable. Esto incluye emociones dolorosas o negativas como las de pena o duelo. A la hora de afrontar la gestión de estas emociones en el entorno familiar solemos sufrir un desafío abrumador porque habitualmente no contamos con bagaje en el que apoyarnos, ya que apenas nos han hablado de ellas en la escuela, de modo que la tendencia general es improvisar cuando se presentan, lo cual no es un método recomendable.

Como afirma Garcés Larrea en las siguientes páginas, la educación de un menor es una responsabilidad para quien le educa, pero es además un derecho del menor. Por ello la formación de padres y madres en EE es tan necesaria, pues la responsabilidad que recae sobre ellos es altísima, y permanente, "sin vacaciones". Todo esfuerzo por mejorar la Competencia Emocional de un agente educativo (padre, madre, abuelos, docentes, etc.) es un avance hacia la optimización de la Competencia Emocional de los niños y adolescentes con quienes trata tal agente educativo. Todo



esto lo deja patente la autora.

De la autora me atrevo a decir que es evidente que ha vivido, ha leído, ha compartido, y, sobre todo, ha reflexionado. Es una voz autorizada en la educación emocional de padres y madres. Como decía John Dewey, *la sabiduría no se construye con la experiencia, sino con la reflexión sobre la experiencia*. Todo lo que se dice en este libro está pensado, no hay seguramente nada gratuito, y eso es un potente acicate para el lector inquieto.

Del valor del libro destacaría su mensaje coherente de principio a fin y la guía práctica de ayuda que seguro supondrá para padres y madres. Además, el libro puede redimir a muchos padres y a muchas madres, pues ayuda a asumir que es natural equivocarse y que aun asumiendo nuestra responsabilidad, es no sólo posible, sino deseable, una paternidad y una maternidad sin sentir permanentemente culpa o miedo (a fracasar), sin temor ni temblor. O quizás sea irremediable convivir con algo de ansiedad, en ocasiones, pero al menos hemos de intentar llevarlo con arrojo para tratar de hacerlo cada vez mejor. Como dice el refranero español, *"sentir miedo es de prudentes, vencerlo es de valientes"*. Con todo, este libro nos recuerda la importancia (la prevalencia) de nuestros actos sobre nuestras vidas. Lo que provoca un efecto ineludible en nuestros hijos no es lo que pensamos o lo que sentimos sobre ellos, sino cómo nos comportamos con ellos. Amar no es amar, sino dar amor. La importancia del hacer es la clave. Si cambiamos ese simple hacer por un saber hacer, todo irá a mejor.

Bajo mi punto de vista, el libro que tiene el lector delante ahora mismo es congruente con lo que me gusta denominar "conciencia de EVVA", acrónimo constituido a partir de los términos "existir, vivir, vivir, y ayudar". Tener conciencia de EVVA significa ser conscientes, plena y profundamente conscientes, de que: existir es improbable, vivir es una colección de casi infinitas oportunidades, vivir feliz es una conquista inacabada del "bien último" (como diría Aristóteles), y ayudar a que otros logren lo anterior es el mayor y más noble desafío del ser humano. Si bien comprendo que estas cuatro premisas son opinables, me inclino a creer que estaremos casi todos de acuerdo en las tres últimas pero



quizás en la primera no lo estemos aún. Por ello, me explico brevemente a continuación.

Mi vida (la persona que soy), al igual que su vida (o la persona que usted es), eran estadísticamente improbables antes de iniciarse, y hasta lo siguen y seguirán siendo hasta su fin. Baso estas afirmaciones en datos como los siguientes, sólo a modo de ejemplos: sólo uno de cada tres óvulos fecundados sobrevive (usted existe por ese uno); usted procede de uno de entre 250 millones de espermatozoides que lo intentaron en la eyaculación clave de su papá (el resto desapareció); uno de cada tres embarazos termina en aborto espontáneo; no todos los fetos sobreviven al parto; no todos los niños llegan a adolescentes; no todos los adolescentes llegan a adultos; etc.

La conciencia de EVVA induce al sentimiento positivo de gratitud por la vida (es una suerte y un lujo estar vivos, y aún más vivir una vida de calidad). Esta toma de conciencia nos impele a valorar la suerte de tener la permanente oportunidad de aprender y de poder intentar ir hacia la mejor versión de uno mismo, como padre, como madre, y como persona. Así que la conciencia de EVVA empuja, por ende, a mejorar, a salir de la zona de confort, a esforzarnos. Este libro escrito por Garcés Larrea es un excelente ejemplo de que vale la pena el esfuerzo que cada padre y cada madre decide hacer para optimizar la EE en el contexto familiar. Además, cualquier grado de esfuerzo es un paso adelante, y nunca es tarde para emprender el viaje. Aquí dispone el lector de una buena guía (de bolsillo o de mesita de noche, según usted decida). Disfrute la experiencia de viajar por la educación emocional en la familia, a pesar de que pueda encontrar algunas adversidades y también alguna que otra inclemencia meteorológica.

**Dr. Juan Carlos Pérez-González**  
**Fundador y director de EDUEMO Lab ([www.eduemo.com](http://www.eduemo.com))**  
**Profesor de Métodos de Investigación y Diagnóstico en**  
**Educación**  
**Facultad de Educación de la UNED, Madrid, España.**