

LAS EMOCIONES: EN CAMINO HACIA LA ESCUELA.  
LA FORMACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS FUTUROS

# maestros de infantil y primaria

VÍCTOR VALLEJO VICIANA

Profesor Universidad Pontificia Comillas

Coach y formador

victorvallejo@coachvital.es

¿Quién soy?, ¿cómo soy?, ¿qué me alegra?, ¿qué me entristece? Son preguntas que debemos saber contestar. Conocerse uno mismo es muy importante para poder vivir plenamente y conseguir una vida digna y feliz”.

Esta cita, que podía haber sido pronunciada o escrita por algún ilustre filósofo o pensador, pertenece a una brillante alumna que cursa segundo de magisterio en la Universidad Pontificia Comillas. En concreto, sus palabras forman parte de un Registro emocional que mandé realizar en mi cargo de profesor del Taller de Habilidades Docentes y Profesionales que he tenido el placer de impartir a lo largo de este primer cuatrimestre del curso actual. Dicho taller ha versado sobre Inteligencia Emocional y, más concretamente, ha buscado cumplir un claro objetivo: que los futuros maestros de infantil y primaria sean capaces de reconocer y gestionar sus propias emociones, lo cual les facilitará su desarrollo personal y profesional.

Daniel Goleman, el gran difusor de esta corriente de pensamiento práctico, ha definido la Inteligencia Emocional como *la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de automotivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.*

Como se ve, son tres los ejes fundamentales de la inteligencia emocional, si bien, en el taller de habilidades docentes y profesionales de segundo curso del grado de Magisterio, nos hemos centrado únicamente en la capacidad de uno en reconocer y gestionar sus propias emociones. Es lo que Howard Gardner, creador de las Inteligencias Múltiples, llama inteligencia intrapersonal: “La capacidad medular que opera aquí es el acceso a la propia vida sentimental, la gama propia de afectos o emociones: la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la conducta propia”.

La investigación científica ha demostrado lo que ya para muchos era una cuestión de sentido común: nuestras emociones cuentan hasta tal punto que sin ellas no podríamos guiar nuestros pasos y llevar una vida exitosa, lo cual urge a introducir la Educación Emocional como enseñanza obligatoria en los futuros profesores, en los profesores en ejercicio y en los alumnos de los centros escolares. El neurólogo Damasio, que compagina su interés por la ciencia con su interés por la filo-

El Taller de Habilidades Docentes y Profesionales busca cumplir un claro objetivo: que los futuros maestros de infantil y primaria sean capaces de reconocer y gestionar sus propias emociones, lo cual les facilitará su desarrollo personal y profesional.



Víctor Vallejo Viciana

Figura 1. **Inteligencia Emocional**



sofía, comenta el caso de Eliot, un abogado de prestigio al que le extirparon un tumor cerebral del tamaño de una mandarina. Su capacidad de razonamiento no quedó alterada por lo que la operación, en principio, pareció un éxito y el paciente fue dado de alta con satisfacción. Pero al cabo de un tiempo, Eliot volvió a la consulta con un grave problema: ¡era incapaz de tomar decisiones! A la hora de tomar alguna decisión, ya fuera importante o nimia, se perdía en una larga lista de pros y contras que le proporcionaban información pero que no le conducían a decisión alguna. Tal fue su incapacidad de tomar decisiones que perdió su trabajo, su mujer lo abandonó y acabó viviendo en un cuarto que le proporcionó su hermano.

Este caso, y otros similares, llamaron poderosamente la atención a Damasio y acabó descubriendo que lo que le ocurrió a Eliot fue que la extirpación de su tumor había cortado las conexiones neuronales que se establecen entre el centro emocional (sistema límbico) y el centro racional del cerebro (el neocórtex). Es decir, que Eliot, al ser incapaz de ser consciente de sus emociones, era incapaz de decidir. La moraleja resulta clara: tomar las decisiones que van a determinar nuestro éxito o fracaso en la vida supone realizar un trabajo en equipo entre nuestra razón y nuestras emociones. Las emociones nos indican lo que necesitamos y la razón se encarga de ver cómo conseguirlo.

Goleman, Gardner, Damasio, Greenberg y José Antonio Marina, que en España está liderando un movimiento educativo cuyo lema es que “para formar a un niño hace

falta la tribu entera”, forman parte de un grupo cada vez más numeroso de personas que se han dado cuenta de la importancia que tiene la educación y formación en Inteligencia emocional para el desarrollo de las personas.

Ni que decir tiene que, hasta ahora, la educación en la escuela se ha centrado en el desarrollo de la inteligencia lógico-lingüística que se mide por el coeficiente intelectual y las notas. Pero tener éxito en la escuela no significa tener éxito en la vida. De hecho, los estudios demuestran que el cociente de éxito se debe en un 23% a nuestras capacidades intelectuales y en un 77% a nuestras aptitudes emocionales. ¿No sería esto una razón suficiente para que en la Escuela nos preocupásemos un poco más de educar y evaluar la inteligencia emocional de nuestros alumnos?

La misma alumna con cuya cita comencé este artículo reconoce con cierta pesadumbre: “En el ‘cole’, poca gente se preocupa de tus sentimientos, lo que importa son los conocimientos, explicar el tema porque si no, no se cumplen los objetivos”.

Ante todo lo expuesto, resulta complaciente comprobar cómo la Universidad Pontificia Comillas está realizando una clara y afortunada apuesta para que los futuros maestros de infantil y primaria desarrollen al máximo sus capacidades emocionales. La incorporación en su programa del Taller de Habilidades Profesionales y Docentes dedicado a la Inteligencia Emocional les ayudará a desenvolverse con mayor éxito en su futuro personal y profesional. Cito las palabras de una de mis alumnas: “este curso me ha servido para darme cuenta de lo importantes que son las emociones en nuestras vidas. Normalmente pasamos de ellas porque, al ser parte de nosotros, creemos que no es necesario darles mucha importancia, pero precisamente por eso tenemos que estar muy atentos a ellas, ya que nos ayudan a que ‘funcionemos’ mejor”.

Efectivamente, al ser una evaluación automática de las circunstancias al servicio de nuestro bienestar, las emociones nos ayudan a que “funcionemos mejor”. Numerosas investigaciones basadas en el estudio de la expresión facial de bebés de distintas culturas han revelado que los seres humanos venimos “de fábrica” con seis emociones básicas universales y que cada una de ellas, como dice Leslie Greenberg, nos informa de lo que está pasando de tal manera que nos prepara para la acción. Estas son:

Cuadro I. **Sentimientos**

	TE INFORMA DE	TE PIDE
<b>ALEGRÍA</b>	Has conseguido una meta.	Reconocimiento, celebración.
<b>TRISTEZA</b>	Final de algo, una pérdida.	Consuelo, contacto, recogerte, valorar lo perdido.
<b>ENFADO</b>	Han sobrepasado tus límites, te sientes herido. Obstáculos para alcanzar tu meta.	Poner límites. Búsqueda de justicia. Huir o Luchar. Petición de perdón.
<b>MIEDO</b>	Inseguridad, hay peligro.	Huir o luchar/afrentar/superar.
<b>ASCO</b>	Algo te perjudica o te desagrada.	Te pide expulsarlo.
<b>SORPRESA</b>	Estás ante un descubrimiento.	Apertura a lo nuevo.
<b>VERGÜENZA</b>	Has traspasado tus límites. Te sientes expuesto o inadecuado.	Huir, ocultarte, pasar desapercibido, restaurar tu buena imagen.

Fuente ISIE: Instituto Superior de Inteligencia Emocional

**Emoción:** constituye una evaluación automática de la situación con relación a tu bienestar. Tiene un alto componente corporal (tienen un reflejo en sensaciones corporales).

**Emoción primaria saludable:** es la respuesta fundamental, visceral a una situación que está ocurriendo en el presente y son muy valiosas para nuestra supervivencia y bienestar. Tal es el caso del enfado ante un agravio, la tristeza ante una pérdida o la alegría ante la consecución de una meta.

**Emoción primaria no saludable:** emerge cuando tu sistema emocional funciona mal. Son sentimientos básicos, pero ya no responden al presente, sino al pasado, a heridas no cerradas o traumas. Forma parte de un estado hiriente que provoca que te hundas sin poder hacer nada. Por ejemplo, la vergüenza de sentir que uno no es amado, valioso o bueno.

**Emoción secundaria:** es una emoción que tapa a una primaria. Por ejemplo, suele ser muy frecuente que un enfado se tape con pena y viceversa.

**Emoción instrumental:** es una emoción que expreso, de forma consciente o inconsciente, para influir en la conducta de los demás. Por ejemplo, puedo llorar para conseguir que las personas sean más amables conmigo.

- **LA ALEGRÍA** nos informa de que hemos conseguido una meta y nos pide celebración.
- **LA TRISTEZA** se caracteriza por un tipo de sensación de pérdida, de dolor o de sentirse conmovido por una despedida o algo que termina y nos conduce a buscar consuelo, a bajar el ritmo y retirarnos para valorar lo perdido o luchar por recuperar lo perdido cuando eso sea posible.
- **EL ENFADO** es provocado por una ofensa contra ti o contra tus seres queridos, por que alguien te ha herido sabiendo que podía haber actuado de otro modo. Por ello el enfado nos pide luchar (o huir) para proteger nuestros límites, retirar los obstáculos o buscar lo que consideramos justo.
- **EL MIEDO** nos permite saber que algo representa una amenaza y proporciona una señal imperiosa para escapar del peligro.
- **EL ASCO** nos informa de que algo es desagradable o perjudicial y nos incita a expulsarlo.
- **LA SORPRESA** nos informa de que nos encontramos ante un descubrimiento y nos facilita una actitud de apertura ante lo nuevo.

Los facilitadores del ISIE añaden a estas emociones “vírgenes”, sin contaminación cultural, la **vergüenza** que nos informa de que hemos traspasado nuestros propios límites y que nos invita a desaparecer (“tierra trágame”) o a restaurar nuestra imagen que ha quedado dañada ante la mirada de los demás.

Soy consciente del miedo y el reparo que puede causar entrar a explorar el mundo de las emociones. Por un lado, somos esclavos del error de Descartes que, tras ponerlo todo en duda, concluyó con una verdad del todo evidente: “pienso, luego existo”. Nuestra cultura occidental ha potenciado y privilegiado el uso de la razón para lograr una vida sana y feliz lo cual ha llevado, entre otras muchas cosas, a la carrera espacial y a que las matemáticas y la lengua sean asignaturas instrumentales con gran peso específico en el currículum español. Lo que no tiene nada de malo siempre y cuando se compensara con un mayor peso en la educación en habilidades socioemocionales, capacidades que, como ya hemos indicado, van a tener una vital importancia en el desarrollo profesional. Por otro lado, está el reparo de entender el mundo de las emociones como un bosque oscuro habitado por amenazantes pasiones arrebatadoras

que pueden hacer perder el rumbo y el equilibrio de los incautos que se adentran en él.

Entiendo estos prejuicios y temores, pero, como ya he dicho, se trata de ser inteligentes a nivel emocional, lo cual supone, en primer lugar, tal y como ya hemos explicado con el caso de Eliot, reconocer que las emociones nos aportan una información valiosísima de cómo estamos evaluando lo que nos sucede y que sin ellas seríamos unos inválidos incapaces de orientar nuestros pasos. En segundo lugar, aclarar que sentir no supone actuar, no es lo mismo sentir enfado que actuar de forma agresiva. En tercer lugar, la inteligencia emocional supone reconocer la emoción, nombrarla y decidir de forma adecuada si la sigues o no. Como dice Greenberg: “No te puedes volver emocionalmente inteligente a menos que tengas tanto la habilidad de focalizarte en una emoción, como la, igualmente importante, habilidad de salir de ella”. La inteligencia emocional no supone dejarnos arrebatar por las pasiones y menos reprimirlas. De lo que se trata es de reconocerlas, nombrarlas y saberlas gestionar.

## La Universidad Pontificia Comillas está realizando una clara y afortunada apuesta para que los futuros maestros de infantil y primaria desarrollen al máximo sus capacidades emocionales.

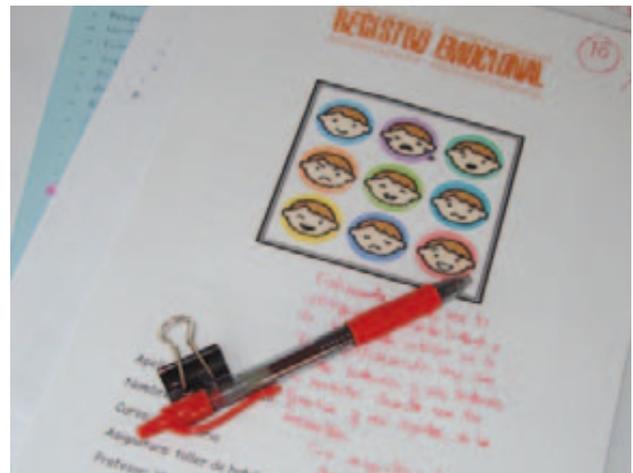
Esto es especialmente importante porque, como han aprendido los alumnos del Taller de habilidades docentes y profesionales, hay que aprender a distinguir las emociones porque no todas nos dicen lo que realmente nos va resultar beneficioso para nuestro bienestar. Con los sentimientos ocurre como con las setas, que las hay sabrosísimas, pero hay que aprender a distinguirlas de las venenosas. De la misma forma que yo no me adentraría en un pinar sin un buen manual de setas, tampoco me adentraría en mi interioridad emocional sin un buen manual de inteligencia emocional. A mí, especialmente, me gusta el libro de Greenberg que cito al final del artículo.

Greenberg distingue entre tres tipos de emociones: las emociones primarias adaptativas o saludables, las emociones primarias desadaptativas o no saludables, las emociones secundarias y las emociones instrumentales. Como no tengo el espacio necesario en esta ocasión me detendré en distinguir las dos primeras.

**Las emociones primarias adaptativas** responden al aquí y al ahora y están al servicio de nuestro bienestar. Una alumna de segundo curso de la especialidad de infantil relata la ternura primaria adaptativa que sintió cuando un niño de sus prácticas, después de haberle ayudado a comer, le dio un beso. “Mi reacción inmediata fue sonrojarme y a la vez sentirme muy bien. (...) Se trata de una emoción primaria saludable porque, en definitiva, me alegro por haber conseguido una meta. Ya que una de las prioridades que me he propuesto en las clases de prácticas es que los niños me respeten, pero a la vez me tengan cariño”.

Una alumna comenta su miedo adaptativo a subirse a una escalera alta para decorar la clase mientras estaba haciendo sus prácticas en un centro educativo. Lo adaptativo de este miedo tenía que ver con la información que la transmitía para su bienestar: “me pide que esté atenta a todo lo que hay a mi alrededor y que tenga cuidado con mis movimientos por si me caigo”. Si bien superó ese miedo y subió a la escalera y fue tomando confianza, ella misma también comenta lo que se la pasó por la cabeza: “pienso que tengo que hacer que mi tutora y los niños no lo noten ya que mi función es la de decorar el aula y tampoco pretendo transmitirles miedo a ellos”.

Me gustaría, antes de pasar a definir las emociones desadaptativas, fijarme en esos pensamientos de ocultar su miedo. En los trabajos y en las escuelas parece que no podemos mostrar nuestras debilidades porque eso nos hace vulnerables y nos puede desacreditar ante los demás. La misma alumna que sintió miedo al subirse a la escalera, reconoce también que “a veces, cuando surge en nosotros la alegría nos quedamos sin expresarla a otras personas por miedo a que seamos ‘cursis’ o algo por el estilo”. ¿Tiene que ser esto así? ¿Un profesor no debe mostrar sus emociones en clase o ante sus compañeros de trabajo? Desde luego que hay muchas circunstancias a tener en cuenta y no siempre resulta beneficioso expresar lo que sentimos a los demás. Pero en el caso de la alumna que tenía miedo a expresar su miedo, sin pretender juzgar su madura gestión emocional, podría haber



sido educativo expresar a los niños que le dio miedo subir a la escalera, que sentir miedo es natural, pero que, como todos los miedos, los podemos afrontar y no dejar que nos limiten. Incluso se podría abrir un pequeño debate en que cada alumno comente sus miedos. Lo bueno de expresar nuestros temores y debilidades es que nos acercan mucho más a los demás porque todos estamos hechos del mismo barro...

Volviendo a nuestra distinción de los sentimientos, **las emociones primarias desadaptativas**, por el contrario, son emociones del pasado inmiscuyéndose en el presente que surgen y se apoderan de uno de tal modo que se queda atascado en esas emociones. Una vez evocadas, te hundes en ellas de manera inexplicable y sin que puedas hacer nada. Forman parte de una herida sin sanar. Tienen que ver con la vergüenza de sentir que uno no es amado, valioso o bueno, la tristeza de sentirse solo o con carencias, la ansiedad de sentirse inadecuado o inseguro o la rabia de sentirse tratado injustamente o desobedecido. Como decía otra alumna también de la especialidad de infantil: “La tensión de que puedo perder a alguien importante y fundamental en mi vida provoca en mí la mayor sensación de temor posible”.

Tenemos, pues, ante nosotros, dos tipos de emociones primarias: unas dañinas que nos limitan y minan nuestra autoestima y otras que, al responder al aquí y al ahora, nos indican lo que realmente necesitamos. Aprender a distinguirlas, para lo cual se puede necesitar la ayuda de un especialista (ya sea la de un psicólogo, un orientador o un tutor/profesor formado) es de vital importancia.

Vuelvo a ceder la palabra a otra alumna de segundo de primaria que ilustra muy bien cómo no debemos seguir la tendencia a la acción de las emociones primarias desadaptativas y menos hacer caso a lo que dicen de nuestro autoconcepto. Esta alumna del grado de Primaria, con un gran potencial educativo, comenta su sentimiento de miedo a volver a fracasar a la hora de tratar a un niño conflictivo que en un día de prácticas consiguió, como ella dice, superarla. “Recuerdo todo lo que pasó el miércoles y que, por mucho que yo intentase hacer, usando todos mis recursos y técnicas, no logré llegar a él y que cambiase su actitud. Volvieron los pensamientos de que *a lo mejor no era una buena maestra, que tendría que replantearme mi profesión, etc. (...) Me sentía inútil y decepcionada conmigo misma, me había fallado a mí misma y sobre todo a él*”.

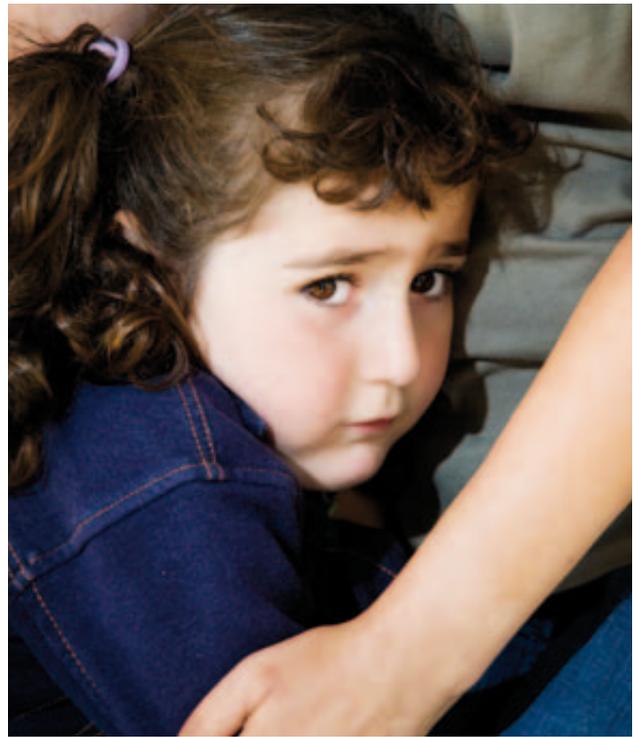
Cuadro 2. Una distinción fundamental

<b>Emociones primarias adaptativas</b>	<b>Responden al aquí y al ahora.</b>	Son las guías de nuestro comportamiento y están al servicio de nuestro bienestar.
<b>Emociones primarias desadaptativas</b>	<b>Proceden de heridas del pasado no sanadas.</b> Vienen acompañadas de pensamientos como “yo no valgo” o “yo soy débil”	Escucha las voces negativas sobre ti mismo que la acompañan y date cuenta de cuánto te dañan. Preguntate: “¿eso que me digo, es exacto o exagerado?”

En este caso se ve cómo este miedo es desadaptativo y viene acompañado de unos pensamientos de falta de valía personal y profesional y una sensación de desesperación. Cuando esto nos ocurre sencillamente nos tenemos que plantear: “estos pensamientos que acompañan a mi emoción: ¿son exactos o exagerados?”. Y rápidamente se hace la luz con un nuevo sentimiento potenciador que contrarresta los efectos perniciosos de la emoción desadaptativa.

Cedo de nuevo la palabra a nuestra protagonista: “No tengo que seguir este sentimiento sino todo lo contrario. Todos somos humanos y no somos perfectos. Yo estoy aprendiendo y es normal que en ciertos casos extremos no sepa cómo actuar, me he dado cuenta de que eso no debe paralizarme y que simplemente tengo que plantarme delante de la situación, mirarla desde otros puntos de vista, pedir ayuda e intentarlo con todas mis fuerzas. Si no lo consigo, pues volver a intentarlo, y así, algún día, lo lograré, pero no debo rendirme a la primera de cambio”.

De hecho su miedo no respondía al aquí y al ahora e hizo muy bien en cederle el control porque, para su sorpresa, aquella tarde el niño conflictivo le pidió perdón por su anterior comportamiento agresivo, la hizo caso y hasta la obsequió con un dibujo: “Me siento satisfecha, mi cuerpo



## Ágora de profesores

### REGISTRO EMOCIONAL

#### Objetivos:

- Poner en práctica la actitud de autoconciencia emocional.
- Nombrar con precisión los sentimientos de cada uno.
- Aprender a distinguir los tipos de emociones y recoger su información.

Como profesores, tenemos la urgente tarea de educar a nuestros alumnos en lo que se refiere al conocimiento de su propio mundo emocional y a la gestión de sus emociones. Hoy por hoy, ya nadie duda de que las emociones cuentan, el reto es conocerlas y saberlas gestionar. Este ejercicio de autoconocimiento responde a una de las habilidades de la Inteligencia Emocional: la capacidad de conocer las propias emociones (autoconciencia).

El ejercicio se puede proponer también a alumnos de ESO y Bachillerato, pero el reto es empezar por uno mismo. Podríamos decir que para educar en las emociones a nuestros alumnos, tendríamos que empezar por trabajar con nuestro propio mundo emocional. Para ello proponemos que realices tu propio registro emocional.

Se trata de que, durante una semana, realices una especie de “diario emocional”. Te recomendamos que, como profesor, estés especialmente atento a las emociones que surgen en ti a lo largo de tu jornada profesional, tanto en el aula como fuera de ella.

Los más atrevidos pueden compartir sus observaciones con algún compañero o grupo de compañeros. Más que discutir, por ahora, se trataría de compartir en un ambiente de escucha y acogida del mundo emocional de cada uno.

### ¿CÓMO REALIZAR EL REGISTRO EMOCIONAL?

- Párate dos veces o tres al día y anota tus emociones.
- Elige tres de esas emociones y contesta a las siguientes preguntas para cada una de ellas:
- ¿Qué nombre le das a esa emoción?
- Describe las sensaciones corporales que acompañaban a la emoción.
- ¿Qué produjo, qué originó la emoción o el estado de ánimo?
- Anota los pensamientos que vienen a tu mente. ¿Se refieren al pasado, al presente o al futuro?
- ¿Es una emoción primaria saludable, no saludable, secundaria o instrumental?
- ¿Qué necesidad, deseo o tendencia a la acción venía con la emoción (acercarte o alejarte, expresar o realizar algo...)?
- Intenta identificar lo que te está diciendo que decidas: ¿deberías seguir tu sentimiento? ¿Deberías tratar de averiguar qué hay detrás de ese sentimiento? ¿Deberías ampliar tu visión para cambiar el sentimiento?

Al final has de hacer una conclusión y valoración de lo aprendido.

*Fuente: Leslie Greemberg*

se pone erguido y alzo la cabeza, sonrío y tengo un brillo en los ojos especial. No puedo evitar estar contenta y agradable. Mi cuerpo se relaja y respiro profundamente, me muevo con agilidad y con relajación, doy como saltitos al andar.

He logrado que Pablo se dé cuenta de que no está actuando correctamente y pida perdón. Ha cambiado su actitud y ha trabajado. He logrado captar su atención y he conseguido que me vea como una autoridad sino igual casi igual a un hombre. Me ha hecho un dibujo y ha hecho todo lo que le he dicho. Debería seguir mi sentimiento, debería estar contenta y celebrarlo. Debería tomar nota para la próxima vez, pero debería tener los pies sobre la tierra; porque Pablo es muy inestable, y lo mismo mañana vuelve a estar mal, por lo tanto, yo tengo que hacerme fuerte y ser capaz de luchar con uñas y dientes la próxima vez sin hundirme”.

Las emociones cuentan y nos informan de lo que está pasando. La persona con inteligencia emocional sabe reconocer, nombrar, distanciarse de lo que siente y distinguir si su emoción es primaria adaptativa o desadaptativa, tal y como ha hecho la alumna del ejemplo anterior. La persona emocionalmente inteligente sabe que sólo debe preguntar qué necesita a su emoción primaria adaptativa y que a una emoción desadaptativa se la combate con otra adaptativa que contrarreste su poder destructivo para la identidad personal. La emoción de miedo y desesperación desadaptativa de la alumna que iba acompañada de pensamientos de poca valía profesional fue contrarrestada por una emoción de alegría y confianza prudente que la animaban a seguir trabajando con chicos problemáticos.

## Urge introducir la Educación Emocional como enseñanza obligatoria en los futuros profesores, en los profesores en ejercicio y en los alumnos de los centros escolares.

Una última consideración antes de terminar. Las emociones no se controlan, se gestionan. Hacemos un flaco favor a nuestros alumnos cuando les decimos: “no, no hay que enfadarse. Enfadarse es malo”. ¿Y qué pasa cuando alguien sobrepasa mis límites o me hiere o comete una injusticia cuando podría haberse comportado de otro modo más educado? ¿No hay que enfadarse? ¡Pues claro que lo adaptativo es enfadarse! Lo que hay que hacer ante un enfado es distinguir el sentimiento de la conducta agresiva como ya he apuntado antes. Lo que está mal es pegar, no enfadarse. Los educadores tenemos que enseñar a gestionar el enfado, no a reprimirlo. Hay que enseñar a nuestros alumnos que ante una conducta que ha producido enfado con otra persona hay que comunicar a dicha persona qué es lo que objetivamente ha producido nuestro sentimiento de enfado y cuál es la conducta alternativa que esperábamos de él. Pero explicar con más detalle cómo hacerlo sería ya para otro artículo.



En conclusión: los alumnos de segundo curso del grado de Magisterio de la Universidad Pontificia Comillas han tenido la ocasión de entrar en su mundo emocional siguiendo estas orientaciones y parece que, en general, no les ha ido mal y aprecian la iniciativa. A continuación cito las conclusiones de tres alumnas que, como todos los compañeros de su clase, tuvieron que elaborar un registro emocional del que he sacado todas las citas experienciales de este artículo:

“Me ha llamado mucho la atención la cantidad de emociones que he sentido en un solo día. Sobre todo, me he dado cuenta de que cambio rápido de unas a otras (...)”.

“Este trabajo me ha ayudado a darme cuenta de que voy muy deprisa en mi vida; que los días van pasando y no me paro a pensar en mí y en mis cosas porque creo estar tan ocupada que no me puedo permitir unos minutos para mí. Creo que pararme a pensar en cómo me siento en cada momento me ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva y también a valorar cosas que antes dejaba a un lado. Saber identificar mis emociones al principio me ha costado ya que no estoy acostumbrada, pero poco a poco me he ido notando mejor”.

“Con esta actividad, me he percatado de que las emociones influyen profundamente en toda nuestra vida diaria, desde que nos levantamos por la mañana, hasta que nos acostamos. Cada día experimentamos una aventura nueva, donde las emociones desarrollan un papel principal en la función llamada ‘día a día’”.

Pues, lo dicho, les dejo con su propia aventura siempre nueva y única donde las emociones juegan un papel crucial en la función llamada “día a día”. Las emociones ya van camino de la escuela. ■

### Para saber más

- GARDNER, H. (1985). *Estructuras de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*. México: FCE.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GREENBERG, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- REPETTO, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales. Libro del formador*. Madrid: La Muralla.