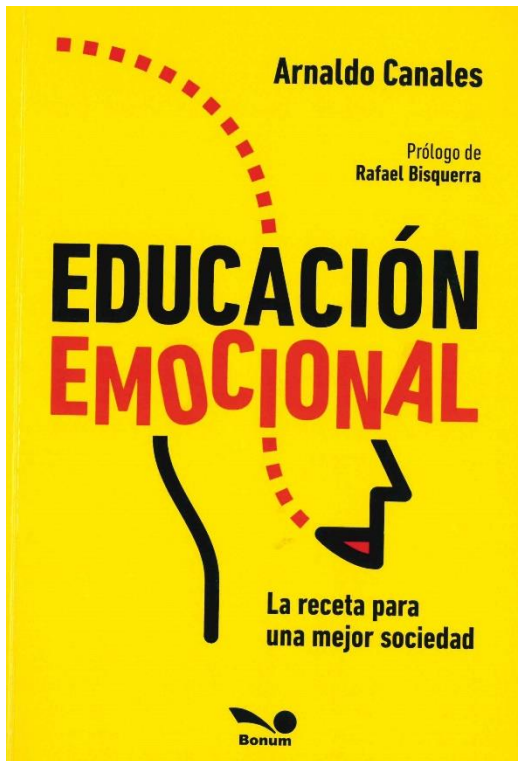


Educación emocional: ¿Qué tienen en común el aprendizaje, la emoción y el comportamiento?



El saludo de entrada a este libro es aclaratorio y convocante, dice: “La disposición emocional determina la capacidad de aprender y ser más feliz”. A partir de esa premisa el autor trabaja los contenidos, distribuidos en 11 capítulos, con títulos como: Autoestima y nutrición emocional, Vínculos y habilidades para la vida, Valor del esfuerzo y la perseverancia, Autoliderazgo y trabajo en equipo, Templanza y regulación emocional, entre otros.

El relato se acerca y se hace más amable porque está siempre hecho en primera persona y con un lenguaje no técnico, sino experiencial. Parte con su infancia, época escolar (con desorden y bullying incluido),

ingreso al movimiento scout, trabajo en un supermercado, y una serie de vivencias que van cimentando su “carrera emocional”.

Antes, en el prólogo pone en contexto que en la historia de la humanidad hemos tenido más de un líder político que ha provocado desastres masivos por haber estado fundamentado en dos emociones básicas negativas: el miedo y la ira. Así emergen nombres como Alejandro Magno, Napoleón y un largo etcétera. También nombra liderazgos alternativos, personajes que intentaron influir en sus comunidades con emociones positivas, como Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela.

“El siglo XXI, tenemos el gran reto de reconvertir el sistema social y político en otro totalmente distinto, que posibilite una sociedad basada en otro tipo de emociones, como el respeto, la confianza, la empatía, la compasión, la paz, el amor y el bienestar compartido”, enfatiza.

Por otro lado, define el novedoso concepto “termómetro emocional”, que es un instrumento inmaterial, que siempre portamos y permite tomar conciencia de

nuestros estados emocionales en el momento apropiado, midiendo de 0 a 10 nuestro grado de bienestar. Lo que sería el primer paso para la autorregulación emocional.

Sin embargo, plantea que hay que pasar del termómetro, que mide la conciencia emocional, al termostato, que regula el estado emocional. A medida que avanzan las páginas, el autor describe que, a lo que apunta la educación emocional, es a encontrar y manejar la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Dentro de ella están las micro competencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento, competencia para autogenerar emociones positivas.

Para concluir, el capítulo 11 entra de lleno en la autoestima y aclara que, para mejorar el amor por uno mismo, “si haces algo bien, te premias, te felicitas y valorizas tu esfuerzo (...) no debes martirizarte y castigarte cuando incurres en algún error, sé consciente de que somos seres humanos y nos equivocamos”.

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Arnaldo Canales, prólogo de Rafael Bisquerra
Editorial Bonum Buenos Aires, Argentina, 2020, 238 páginas. (Disponible en librerías)**