¿Cómo regular las emociones desde los sentimientos?

escrito por Elísabet Gómez | 18 de mayo de 2023



A menudo debatimos, preguntamos, indagamos sobre cómo ayudar a los niños y a las niñas a regular sus emociones, es decir, las respuestas inconscientes a los estímulos que reciben. Y en estos diálogos, tanto fuera como dentro del entorno escolar, sale a relucir el control de las emociones como algo que nos preocupa abordar, porque muchas veces no se sabe muy bien cómo actuar ante ciertas respuestas, sobre todo si son agresivas, desmesuradas o inadecuadas.

Así pues, diversidad de programas nos vienen a decir cómo trabajar las emociones, pero no todos ellos son efectivos, porque no están basados en evidencias. Dependiendo de en qué aspectos se ponga el foco, a qué se le dé valor, en qué se fundamenten, estaremos favoreciendo o no el control real y transformador de dichas emociones.

La evidencia nos dice que **el control de las emociones proporciona bienestar y que para conseguirlo hay que trabajar desde lo que sí es consciente, es decir, desde los sentimientos**: el amor, la amistad, la solidaridad, el compañerismo, la felicidad, etcétera. Estos sentimientos son la clave que favorece la construcción de espacios de convivencia mucho más seguros, libres y divertidos. El hecho de vivenciarlos en el quehacer diario hará que nos lleguen tan adentro que no quede espacio para esas

respuestas emocionales descontroladas a las que me refería anteriormente. De ese modo, el diálogo es la vía que permite compartir ideas, pensamientos y sentimientos.

Las evidencias nos indican que **no hay que trabajar la educación emocional separada del aprendizaje**, por lo que las actuaciones educativas de éxito son una forma ideal de poder lograr que el alumnado aprenda matemáticas a la vez que ser solidarios y crear amistades. En concreto, el modelo dialógico de convivencia y el club de valientes violencia cero permiten trabajar los sentimientos de manera profunda y comunitaria y rechazar las reacciones irracionales y agresivas, logrando una educación emocional de calidad.

Por ejemplo, imaginemos una situación en el patio de un centro educativo, en la que están jugando (básquet, ajedrez, pilla-pilla, fútbol…); alguien falla o se le indica que se ha saltado una regla, y viene un momento en el que puede desencadenarse una reacción violenta. Las interacciones dialógicas (que haya tenido en el pasado o que tenga en ese mismo momento) son claves para regular el comportamiento. Recordar que en el grupo se rechaza la violencia, tener entrenadas otro tipo de respuestas anteriormente, una mirada que te recuerde aquella conversación en la que los amigos y amigas te explicaban qué puedes hacer en esos casos o saber que quien tiene más éxito son las personas que responden de forma no violenta… son claves para regular las respuestas inconscientes.

Con este ejemplo, podemos ver cómo docentes, familiares y amistades tenemos la posibilidad de facilitar diálogos y espacios que aseguren las relaciones interpersonales basadas en el respeto, la confianza, el bienestar y el buen trato, para poder construir entre todos y todas una sociedad más justa, honesta y libre, donde la valentía y el

amor sean la bandera que todos y todas queramos izar.

[Foto de Eye for Ebony en Unsplash]