

Mari Carmen Sáez Moreno



**CULTIVANDO
EMOCIONES**

Propuestas prácticas de educación emocional
para educadores y familias



Desclée De Brouwer

Cultivando emociones

**Propuestas prácticas de educación emocional
para educadores y familias**

Mari Carmen Sáez Moreno

Cultivando emociones

**Propuestas prácticas de educación emocional
para educadores y familias**



Desclée De Brouwer

© 2025, Mari Carmen Sáez Moreno

© 2025, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3946-0

Depósito Legal: BI-000231-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A mi familia, por ser mi primera y principal escuela de emociones. Especialmente:

A mi madre, ejemplo de todo. No lo podrías haber hecho mejor. Allá donde estés... GRACIAS POR TODO SIEMPRE, MAMÁ.

A mi hermana Rocío, por tanto camino andado. *Caminando en línea recta no puede llegar uno muy lejos...* Sigamos caminando juntas.

A mi sobrino Sergio, por ser motor y luz tantas veces.

A todos los pequeños y pequeñas que pasan y han pasado por mi aula, por ayudarme a ver lo verdaderamente importante e impulsarme a mejorar cada día.

A todas las personas que a lo largo de mi vida me han apoyado, me quieren, están a mi lado, y me ayudan a crecer y a ser mejor persona y profesional.

DE CORAZÓN, GRACIAS.

En este libro, por motivos de estilo y simplicidad, se utiliza mayormente el género masculino como forma genérica. Esta elección no implica en modo alguno exclusión ni falta de reconocimiento hacia el género femenino o cualquier otra identidad. Invito a todos los lectores a interpretar el lenguaje en un sentido inclusivo, entendiendo que cada término se aplica por igual a todas las personas, sin distinción de género, con el único motivo de facilitar la lectura.

Índice

Prólogo	11
1. Introducción	13
2. Inteligencia emocional. Educación emocional	19
2.1. Pasos para la gestión emocional	25
2.2. Características de las personas emocionalmente competentes	29
3. Cultivando las emociones	33
3.1. Competencias emocionales	36
3.2. Emocion-arte: las emociones a través del arte	40
3.3. Cuentoterapia: el poder de los cuentos	49
3.4. Recursos y espacios para cultivar las emociones	52
3.5. La educación emocional en familia	63
4. El miedo	67
5. La alegría	85
6. La tristeza	99
7. La ira	113
8. La calma	129
9. La envidia	157

10. La vergüenza 173

11. La sorpresa 185

12. El asco 195

13. Epílogo 205

Bibliografía 211

Prólogo

Educar es, o debería ser, preparar a niños y niñas para la vida. Sin duda la EDUCACIÓN con mayúsculas es mucho más que la adquisición de conocimientos de las diferentes disciplinas y nunca debe confundirse con la instrucción, sobre todo cuando hablamos de los niños más pequeños, que están en la fase de construir su personalidad. Por ello, deberíamos repensar qué entendemos por educación, qué papel tenemos los maestros, y aquí cobra especial relevancia la educación emocional.

La inteligencia emocional, la gran olvidada de los sistemas educativos y también de los padres, es tan importante o más que la suma de conocimientos académicos que nos transmiten en la escuela. La inteligencia emocional, tal y como la describe la autora en su primer capítulo es la “encargada de determinar cómo afrontamos las situaciones, cómo nos enfrentamos a la vida” y está claro que eso ha de ser un pilar de la educación como ya se apuntó en el famoso informe de la UNESCO: la educación ha de fundamentarse en cómo aprender a vivir. La educación ha de ser no solo una suma de conocimientos, que habría que repasar, sino una manera de enseñar a los niños a enfrentarse a la vida que se está abriendo ante ellos.

Y aquí es donde cobra un papel fundamental la inteligencia emocional al ayudarnos a comprender cómo conectar con otras personas, cómo realizar relaciones empáticas, y sobre todo a comunicar y transmitir nuestros propios sentimientos y resolver los conflictos internos a los que nos enfrentamos todas las personas a lo largo de nuestra vida.

Los estudios han demostrado que la inteligencia emocional es igual de importante, o a veces más importante, que la inteligencia tradicional.

Una pregunta ya clásica es si se “nace con ella o se hace”. La inteligencia emocional no siempre es innata con la persona, la mayoría no nacemos con ella y educarla y desarrollarla está cobrando un papel fundamental que debemos potenciar tanto en la escuela como en la familia: hemos de cultivarla.

Ahora bien, ¿cómo ayudar a padres y maestros a desarrollar la inteligencia emocional en los más pequeños? Para ello este libro, que sin duda nos ayudara a desarrollar la inteligencia emocional desde la primera infancia. Un libro que más allá de las consideraciones teóricas necesarias, nos ofrece recursos y estrategias para poder educar de una manera lúdica la inteligencia emocional. Así, al final de cada uno de los capítulos dedicados a las emociones, se ofrecen ejemplos de actividades prácticas que ayuden a los adultos a “cultivar las emociones”. Este apartado es sin duda una de las grandes aportaciones de este libro. Y me consta que las actividades propuestas han sido llevadas a cabo previamente por la autora en su aula y los resultados han sido espectaculares. Sin duda, la autora, una de las mejores docentes, si no la mejor de toda España, pone a disposición de los lectores unas actividades ya probadas, que ayudaran a conseguir los objetivos propuestos.

A modo de resumen, como muy bien afirma la autora:

Un niño que ha crecido recibiendo una buena base emocional, tendrá confianza en sí mismo, será capaz de aprender de sus errores, tendrá buenas habilidades sociales y estrategias para resolver conflictos; será capaz de enfrentarse a los retos que en la vida diaria se nos presentan y podrá comunicarse consigo mismo y con los demás de manera asertiva y exitosa.

—Juan Sánchez Muliterno
Asociación mundial de educadores infantiles

1

Introducción

*Educar la mente sin educar el corazón,
no es educación en absoluto.*

—Aristóteles

La sociedad mundial pasa por un proceso de cambio continuo que es inherente a la naturaleza humana. De hecho, a estas alturas, hay que admitir que no hay nada más permanente que el cambio. Esta nueva situación que se va generando en todos los campos del saber, es lo que lleva a la especie humana a impulsar múltiples transformaciones.

Uno de los autores que ha sabido definir la realidad de la sociedad del siglo XXI en relación al cambio es Zygmunt Bauman, considerado por muchos como *uno de los intelectuales esenciales de nuestro tiempo*. Zygmunt Bauman ha sido uno de los pensadores clave para comprender la sociedad actual, inmersa en las redes sociales y en la revolución de Internet, y los movimientos sociales de finales del siglo XX y principios del XXI. El sociólogo polaco creó el término *modernidad líquida* y ahondó en el estudio del hombre postmoderno en un mundo inestable y carente de valores duraderos.

En esta sociedad cambiante y compleja, es totalmente necesario tener presente la educación emocional. Estimular las capacidades emocionales de nuestros pequeños y pequeñas es imprescindible para llegar a adaptarse a un mundo cada vez más difícil y exigente. Además, no podemos obviar las numerosas dificultades y problemas presentes en nuestra sociedad que

aparecen en las noticias con mucha frecuencia. Esto demuestra una gran dificultad para controlar y gestionar las emociones y una enorme falta de empatía y tolerancia.

En los últimos años ha habido un aumento del 47% de los problemas de salud mental en los menores, en especial desde el inicio de la pandemia por COVID en 2020 y la OMS hace una llamada de atención a todos los países para que refuercen los servicios de salud mental y apoyo psicosocial, y expertos afirman que esto podría ser la punta del iceberg. Por ello debe ser línea prioritaria actualizar la estrategia de salud mental del sistema de salud debido al gran impacto que supone en la calidad de vida de las personas. Esto hace imprescindible el abordar programas de educación emocional para intentar prevenir y actuar en consecuencia a estos datos.

Un niño que ha crecido recibiendo una buena base emocional, tendrá confianza en sí mismo, será capaz de aprender de sus errores, tendrá buenas habilidades sociales y estrategias para resolver conflictos; será capaz de enfrentarse a los retos que en la vida diaria se nos presentan y podrá comunicarse consigo mismo y con los demás de manera asertiva y exitosa.

El concepto de Inteligencia Emocional ha llegado a prácticamente todos los rincones de nuestro planeta, en forma de programas educativos, juguetes que dicen contribuir a su desarrollo, libros, cuentos, vídeos, documentos, etc. Incluso la UNESCO puso en marcha una iniciativa mundial en 2002, y remitió a los ministros de educación de 140 países una declaración con los 10 principios básicos imprescindibles para poner en marcha programas de aprendizaje social y emocional.

El Informe Delors (UNESCO 1996) reconoce que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchísimos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. Este informe propone a los países fundamentar sus esfuerzos educativos en cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender a ser, aprender a hacer y aprender a vivir. *Mientras los sistemas educativos formales propenden a dar prioridad a la adquisición de conocimientos, en detrimento de otras formas de aprendizaje, importa concebir la educación*

como un todo. En esa concepción deben buscar inspiración y orientación las reformas educativas, tanto en la elaboración de los programas como en la definición de las nuevas políticas pedagógicas (Delors, 1996).

Durante mucho tiempo se ha creído que tener un alto coeficiente intelectual y una buena preparación académica era lo más importante para triunfar en la vida. Actualmente, con relación a un puesto de trabajo, además de esta capacidad intelectual y preparación técnica para desempeñar el empleo; el perfil que se busca se centra más en ciertas cualidades personales, referentes todas a la inteligencia emocional, como la iniciativa y la empatía, la adaptabilidad y la persuasión, el control de las emociones y el manejo de situaciones conflictivas, la confianza en uno mismo, la motivación para trabajar para la consecución de un objetivo, el saber escuchar y comunicarse oralmente, la persistencia ante las dificultades o resiliencia, el espíritu de colaboración de equipo, la habilidad para negociar ante el desacuerdo, el potencial para el liderazgo, la mentalidad de crecimiento, entre otras. Aquí estaríamos hablando de las *soft skills* o habilidades blandas, muy demandadas en la mayoría de trabajos en la actualidad.

Las emociones son las encargadas de determinar cómo afrontamos las situaciones, cómo nos enfrentamos a la vida y por eso tienen un papel crucial en la vida de las personas y, por supuesto, en la vida de los niños. Los niños y las niñas que viven en un ambiente donde sus padres y la escuela tratan la educación emocional como base de cualquier aprendizaje, podrán tener mejores capacidades para poder desenvolverse de forma exitosa en sociedad.

Las evidencias demuestran, los enormes beneficios personales y sociales de la educación emocional, hasta el punto que se ha llegado al convencimiento de que esta constituye un importante predictor del éxito en la vida de las personas y del bienestar psicológico general. Por ello, hay una conciencia social, cada vez más en aumento, que considera que es importante que logremos las competencias emocionales que esta comporta. Y para ello, qué mejor que tener una buena educación emocional, una educación para la vida que nos proporcione mayor salud física y mental y mayores dosis de felicidad y bienestar.

Los problemas emocionales del alumnado dificultan su proceso de aprendizaje. En este sentido, si un niño está preocupado por un problema familiar, está atrapado por el enfado o ansiedad, muy probablemente tendrá dificultades para aprender, ya que no podrá percibir ni procesar la información adecuadamente.

La educación emocional debe ser un proceso educativo, continuo y permanente, que potencie el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo integral de la persona y que capacite para afrontar mejor los retos que se nos plantean en la vida cotidiana con mayor bienestar social y calidad de vida.

Aunque cada vez más profesionales la tienen en cuenta, la educación emocional aún no ocupa el lugar que se merece en nuestro Sistema Educativo, en el currículo, en nuestros centros, en nuestras aulas, en nuestra vida. La escuela, en respuesta a estas nuevas demandas sociales y acorde a los resultados de tantas investigaciones, debe asumir su parte de responsabilidad en este proceso dirigido al desarrollo integral del individuo y propiciar dentro de su proyecto formativo, el valor añadido de la competencia emocional de los alumnos. Aunque, actualmente, con la publicación de la nueva ley de educación la educación emocional cobra más relevancia, por lo que esperemos que, por fin, se le otorgue el valor que le corresponde, que merece y que debe tener.

Es imprescindible el diseño óptimo y la aplicación adecuada de programas de educación emocional que empiecen cuanto antes (en los primeros años de vida) y que se prolonguen a lo largo de toda la escolaridad (desde Educación Infantil hasta la Universidad y a lo largo de toda la vida) con contenidos motivadores y apropiados a cada edad. Para ello, es necesaria una adecuada formación de los y las docentes en inteligencia y educación emocional para que la aplicación de estos programas se lleve a cabo de manera adecuada y exitosa. Sin la adecuada formación, corremos el riesgo de no desarrollar adecuadamente las competencias emocionales de los pequeños y que dichos programas se queden vacíos de significado, en prácticas con poco calado en nuestro alumnado e incluso provocar efectos contrarios a los deseados.