

Las emociones, nuestra apreciada maleta

La habilidad de conocer las emociones y expresarlas de manera sana y asertiva son señales de crecimiento y maduración

Muchos de nosotros hemos crecido creyendo que expresar las emociones era un acto asociado a personas débiles o poco estables. Afortunadamente, años de estudio y experiencia nos han conducido hacia una concepción más global de la persona, que ha puesto de manifiesto que las emociones, no sólo forman parte intrínseca del ser humano, sino que la habilidad de conocerlas y expresarlas de manera sana y asertiva son señales de crecimiento y maduración.

Con ello no queremos decir que expresar de cualquier manera cualquier emoción vaya en esta dirección, sino que **la habilidad emocional es una destreza que se aprende, y que tiene como objetivo proporcionar un mayor bienestar.**

En una tarea tan humana y tan relacional como es la educativa, es esencial poder disponer de una maleta emocional mínimamente ordenada. Nuestras emociones tienen influencia sobre las emociones de nuestro alumnado, y la gestión de nuestras emociones determinará en muchos casos la calidad de nuestras intervenciones educativas.

Pero ¿qué podemos hacer para conocer y expresar de manera adecuada, equilibrada y asertiva nuestras emociones?

El libro *El bienestar del docente* propone la tabla de gimnasia emocional (TGE), una batería de ejercicios que tiene como objetivo ayudar a gestionar eficazmente las propias emociones. Veamos un breve resumen:

- > Identifica la situación concreta que te provoca el malestar emocional: «Las evaluaciones que han hecho de mí mis alumnos este curso son bajas».
- > Identifica la emoción que te provoca este hecho: rabia, frustración, angustia...
- > Identifica el pensamiento que te

provoca esta emoción. Suelen ser pensamientos muy automáticos y casi inconscientes: «Qué mala baba han tenido» (rabia), «Son las peores evaluaciones de mi carrera» (frustración), «Si el año que viene es igual... ¡auxilio!» (angustia).

- > Identifica el «error» que aparece en estos primeros pensamientos (etiquetado, catastrofismo, sobregeneralización, etc.): «Estos alumnos son imposibles, no puedo hacerlo mejor».
- > Crea otros posibles pensamientos nuevos que eviten los errores citados anteriormente: «Si los alumnos me han evaluado así, debe de ser por alguna razón», «Leeré con calma las evaluaciones», «Esto supone un reto para mi carrera».
- > Identifica las nuevas emociones que provocan los nuevos pensamientos: tranquilidad, sosiego.

El libro, además, propone una serie de pistas para mejorar la TGE en situaciones difíciles, y hacerlo con agilidad y eficacia. ■ Redacción



■ Texto adaptado del libro: EQUIPO CUIDEM-NOS (2011), *El bienestar del docente*. Barcelona. Graó.