

Anna Carpena Casajuana

# **Relatos de vida emocional**

**Las semillas de la educación  
germinan y dan fruto**

**Octaedro** 

Colección Recursos educativos

Título: *Relatos de vida emocional. Las semillas de la educación germinan y dan fruto*

Primera edición: septiembre de 2019

© Anna Carpena Casajuana

© De esta edición:  
Ediciones Octaedro, S.L.  
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona  
Tel.: 93 246 40 02  
octaedro@octaedro.com – www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-17667-43-6  
Depósito legal: B. 20852-2019

Diseño y realización: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España – *Printed in Spain*

*Dedico el libro a las madres, a los padres y al profesorado que me han ofrecido el valioso regalo de su testimonio, compartiendo pasajes de sus experiencias de educar emocionalmente, aquellas vivencias que no solo educan, sino que permiten que el adulto siga creciendo.*



## Prólogo

Las principales cuestiones que se han de resolver en nuestra vida derivan de lo que no sabemos y no de lo que somos, y, en lo que respecta a aprender y a educar, necesitamos mejorar bastante, al menos en el terreno de las emociones. Habiendo tenido que ocultar los sentimientos o de considerar las emociones como una «cuestión de mujeres», lo cual ha perdurado durante siglos, ni hemos aprendido la indispensable educación de las emociones ni la hemos proporcionado a nuestros menores, por lo menos de forma paralela a otros aspectos de la evolución de los seres humanos.

Con frecuencia nos aconsejamos unos a otros sobre lo que tenemos que hacer y a menudo no abordamos la cuestión clave de cómo tenemos que hacer esto que nos aconsejamos. «El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión», se suele decir. Pues bien, Carpena, maestra de maestros, nos muestra por medio de su amplia experiencia, con ejemplos muy prácticos, cómo abordar esta educación emocional tan necesaria para nuestra felicidad personal, la de nuestros menores y, en fin, para la imprescindible evolución emocional de los seres humanos. No dude el lector que este es un libro cargado de sentido común y de ejemplos de la vida cotidiana en el que verá reflejadas muchas situaciones de la vida diaria y de cómo las podemos resolver de manera práctica con una educación de las emociones mucho más adecuada.

FERRAN SALMURRI  
Psicólogo clínico



## Introducción

Una imagen vale más que mil palabras. He podido constatarlo a lo largo de mi trayectoria como formadora. Puedo exponer bases, investigaciones, teorías... y hacerlo con toda mi capacidad de convicción, ilusionando y motivando, pero es cuando vinculo lo que expongo con la realidad, visualizando las vivencias ligadas al acto de educar emocionalmente, cuando siento que se da respuesta a las inquietudes y a los interrogantes.

He ido guardando en mi interior un cúmulo de imágenes de historias observadas o vividas en primera persona, y también recogidas de la mano de otros educadores y educadoras, y ha llegado el momento en que deseo compartir este intenso bagaje, para invitar a conocer, a sentir y a aprender.

La educación emocional pone en marcha procesos, algunos internos, no fácilmente perceptibles, y otros que se ponen en evidencia a través de los cambios que florecen satisfactoriamente, ya sea en la intimidad del hogar o en interacción con la comunidad escolar. Ricas experiencias de vida emocional que con frecuencia no trascienden, no salen del ámbito en el que se producen y solo se comparten cuando se las valora. Este es el caso de la recopilación que presento.

Así pues, el contenido de esta obra tiene carácter vivencial y testimonial. Se narran experiencias que surgen en la vida cotidiana, en casa y en la escuela. Aparecen madres y

padres, abuelos y abuelas, profesorado y niños y niñas, con una experiencia común: la vivencia emocional. Los recortes de vida depositados en este libro muestran cómo estas personas plantan semillas y cómo esas semillas van germinando y se pone de manifiesto que la estimulación de la inteligencia emocional se puede vivir con naturalidad, sin forzarla. Asimismo, el libro puede ser catalizador de un impulso para iniciar el camino en este ámbito, o bien para dar forma a acciones ya emprendidas.

Unos relatos cortos, sencillos, mostrarán escenas y situaciones en las que se ilustra cómo se trazan caminos y cómo se manifiestan los efectos de transitar por ellos con resultados que son, todos, enriquecedores. Es gratificante y satisfactorio ver cómo las criaturas van construyendo una emocionalidad sana, sentir cómo se convierten en personas.

En estas historias, niños y niñas descubren sus sentimientos y los de los demás, siempre acompañados de adultos amorosos y en contextos de acogida y de respeto al momento de cada proceso individual. Todo ello sin ignorar ni ocultar los conflictos, las contradicciones y los desconciertos, aquellos momentos en los que hace falta orientar y orientarse.

Cada una de las situaciones podría haberse desarrollado de diferente manera a como sucedió (de manera más o menos placentera o dolorosa) si las conductas de mayores y pequeños hubieran seguido otra orientación. El papel del adulto favorece que transcurran por un camino o por otro.

*Relatos de vida emocional* se presenta en dos bloques. El primero consta de dos capítulos: el primero, centrado en la interioridad, en aquellas vivencias en las que se produce la conexión con uno mismo, a la vez que se exponen recursos que conducen a que la vida interna se exteriorice en armonía con uno mismo y con los demás. En los relatos del segundo capítulo se expresa el encuentro con «el otro» y con la complejidad de las emociones que lo acompañan.

Las narraciones de ambas partes están ordenadas cronológicamente según la edad de los protagonistas, comenzando por la primera infancia y terminando en los albores de la adolescencia.

La obra se cierra con un segundo bloque, en el que se da voz al acompañante, la vivencia de la educación emocional desde el parecer de quien educa emocionalmente. Familias y profesorado han compartido su experiencia profunda, personal y también profesional, y de ella emana transversalmente una verdad: educar y educarse son interdependientes.



# **Bloque I**



## **Me gusta sentirme bien y sé cómo hacerlo: inteligencia intrapersonal**

*No puedes evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre ti, pero sí puedes impedir que hagan nido en tu pelo.*

PROVERBIO CHINO

## **¿Estás enfadado? ¿Y triste?**

### ***Conexión entre las áreas del cerebro emocional y las de cerebro cognitivo***

Mamá se ha ido y Juan, en brazos de la abuela, lloriquea y la llama. Pronto el lloriqueo se vuelve berrinche. Quizás por la impetuosidad por deshacerse de los brazos que lo sostienen y por el esfuerzo de querer cambiar una situación indeseada, la humedad traspasa el pantalón y llega al brazo de la abuela.

Cambiar el pañal se convierte en un problema. Juan voltea sobre sí mismo y patalea en el aire chillando. Hay que hacer algo. Desistiendo de ponerle un pañal limpio, la abuela vuelve a coger al niño en brazos y se pone a pasear tranquilamente por la casa, mientras lo acaricia y lo llena de besos. Entre arrullo y arrullo le cuenta lo que le está pasando y pone nombre a sus emociones.

—Juan, estás enfadado porque mamá se ha ido y tú no quieres, ¿verdad? Juan, seguramente estás triste porque quieres estar con mamá y ella no está. ¡Juan está triste y enfadado, muy enfadado, y por eso grita!

Mientras la abuela le habla al oído, siente cómo el cuerpo del niño se va ablandando. Los gritos y los llantos van siendo sustituidos por suspiros y sollozos. Ya más tranquilo, mira la cara de la abuela y luego acomoda la cabeza en su hombro como si fuera una almohada y se relaja. Un ratito más y ya quiere bajarse al suelo para jugar.

Con ayuda, el niño ha establecido conexiones entre emoción y razonamiento. Todo su cuerpo ha estado implicado en la tarea de expresar sus emociones y, al sentir cómo se ponían palabras a su vivencia, se ha producido un cambio. ¿Es posible en un niño tan pequeño? Esta pregunta no nos la hacemos cuando explicamos y ponemos nombre a los objetos, a las personas, a los acontecimientos del entorno (la lluvia, un

tractor, el helado que está frío, «mira cuánta gente»...), pero, sorprendentemente, sí que nos aparece la duda cuando se trata de explicar y poner nombre a la interioridad (la tristeza, el miedo, estar enfadado...).

Juan es un niño que aprende rápido, sí, y tiene la suerte de contar con adultos cerca que comprenden sus experiencias, que saben conectar con su sentimiento y que amorosamente lo acompañan en la construcción de uno de los principales objetivos de la educación emocional: trazar caminos entre el sentir y el pensar.

Con la ayuda de adultos significativos, las criaturas pueden empezar, desde su más tierna edad, a lograr uno de los principales objetivos de la inteligencia emocional: conectar emociones y cogniciones.



# Índice

Prólogo .....	9
Introducción .....	11

## Bloque I

Me gusta sentirme bien y sé cómo hacerlo: inteligencia intrapersonal .....	17
¿Estás enfadado? ¿Y triste? .....	18
<i>Conexión entre las áreas del cerebro emocional         y las de cerebro cognitivo</i>	
Chapoteando en la bañera .....	20
<i>Gestión emocional inicial</i>	
Vamos a la feria .....	22
<i>Atención al secuestro emocional</i>	
Nada me da miedo .....	25
<i>Conectar con la emoción, acogerla y     transformarla</i>	
¡Tranquilízame! .....	27
<i>Mensajes positivos, corporales y verbales para     el autoconocimiento y la autorregulación</i>	
El bañador .....	30
<i>Sentir, además de comprender, las emociones     de los hijos</i>	

Me aman y también amo. . . . .	33
<i>Calma y bienestar a través del amor</i>	
No quiero merendar. . . . .	35
<i>Técnica para conectar con la vivencia interna</i>	
Es en el patio donde tengo problemas. . . . .	37
<i>Simbología compartida</i>	
No sé qué me pasa . . . . .	39
<i>Buscar la causa del malestar a través de técnicas aprendidas</i>	
En el rincón de la calma . . . . .	42
<i>Recursos para la autopacificación</i>	
Seguro que va a llover . . . . .	44
<i>Cambiar el pensamiento negativo</i>	
¡El médico me ha felicitado!. . . . .	46
<i>Aprender a controlar las emociones estresantes: una práctica para la vida</i>	
¡Ay, qué nervios!. . . . .	49
<i>Regulación del miedo escénico</i>	
¿Y si lo dibujas? . . . . .	51
<i>Expresión adecuada de las emociones</i>	
No sé, pero.... . . . .	53
<i>Conexión con la esperanza</i>	
Llenemos la mochila de buenos recuerdos. . . . .	55
<i>Tomar conciencia de aquello que nos hace sentir bien</i>	
Primeras pruebas en sexto . . . . .	58
<i>Uso espontáneo de técnicas aprendidas</i>	
Esto sí que me da miedo..., ¿o es vergüenza? . . . . .	60
<i>La comunicación de las emociones dentro de la normalidad cotidiana</i>	
¿Y qué quieres que haga? . . . . .	62
<i>Conciencia y voluntad, claves para el inicio del autocontrol</i>	

Hoy, yo triste. . . . .	64
<i>Comunicación en situación de duelo</i>	
Me gusta interesarme por los demás: inteligencia interpersonal. . . . .	67
¿Jugamos a peleas? . . . . .	68
<i>Iniciando el camino a la empatía</i>	
¿Cómo te sientes hoy? . . . . .	70
<i>Creando el hábito de hablar de emociones</i>	
No me contesta. . . . .	72
<i>Promover la comunicación y el diálogo para resolver los conflictos</i>	
¿Y si hay un secuestro emocional? . . . . .	74
<i>Desactivar el secuestro emocional</i>	
¡Haz la tortuga, Alicia! . . . . .	76
<i>Modelado de autorregulación y de interacciones positivas</i>	
¡No ve lo mismo que yo! . . . . .	78
<i>Comprender que hay otros puntos de vista</i>	
Betty la fea . . . . .	80
<i>Acciones reparadoras a través de la compasión</i>	
¡Todos queremos ser felices en la escuela! . . . . .	82
<i>Buscando soluciones al conflicto</i>	
¿Qué es castigar? . . . . .	85
<i>Disciplina restaurativa frente a disciplina punitiva</i>	
¿Qué es hacer daño? . . . . .	88
<i>Comunicación asertiva</i>	
¡Conmigo no contéis! . . . . .	90
<i>Reconocimiento positivo</i>	
¿Por qué nos grabas? . . . . .	93
<i>Crear en el diálogo para resolver los conflictos</i>	
Y tú, ¿cómo te sentiste? . . . . .	95
<i>Llevar las emociones a lo cotidiano</i>	

Banco de ayuda . . . . .	97
<i>Diseño de una estrategia para el desarrollo de la empatía</i>	
¿Qué te gusta más, dar o recibir? . . . . .	99
<i>Aprender a desear la conducta prosocial</i>	
Una cabaña con discoteca. . . . .	101
<i>Practicar la resolución de conflictos en situaciones reales de la vida cotidiana</i>	
<i>Cómo resolver un conflicto</i>	
Tenemos un problema . . . . .	105
<i>Tomar conciencia de los problemas</i>	
Noticias frescas . . . . .	107
<i>Práctica de comunicación y de compasión</i>	
Reyerta gestionada. . . . .	109
<i>Práctica de autogestión emocional para alumnado y profesorado</i>	
¡Solo lo hacía para divertirme!. . . . .	112
<i>Mediación empática entre acosador y acosado</i>	

## **Bloque II**

La voz de quien nutre la infancia desde la vivencia emocional. . . . .	117
Descubrirse. . . . .	118
Educar y educarse en un mismo camino . . . . .	119
Buscando coherencia. . . . .	119
Cambiar la mirada . . . . .	120
Saboreando los frutos . . . . .	121
 Bibliografía recomendada . . . . .	 125
 Índice temático . . . . .	 127