

Dialogar con la pareja o los hijos y recuperar la relación y el diálogo con los compañeros de trabajo. Las herramientas de la educación emocional, de la que tanto se habla, pueden aplicarse en diferentes facetas de la vida. Un curso ofrece las claves

# Las emociones, en la vida cotidiana

**SONSOLES ECHAVARREN**

Pamplona

**L**A alegría, la ira, el miedo, los celos... son las emociones que 'mueven nuestra vida' y que debemos saber gestionar para vivirla mejor. "Porque el saber es importante pero las emociones son la clave de la educación". Así lo creen los padres de Concapa, la federación mayoritaria en la enseñanza concertada. Por eso, han vuelto a organizar por segunda vez un curso de educación emocional dirigido a familias, maestros, profesores, pedagogos, psicólogos... Medio centenar de personas ya siguieron esta

formación en junio y el viernes 27 de octubre empieza la segunda edición. La formación sigue el método 'Up to you', una plataforma que ya se está implantando en varios países y que en Navarra respalda el escolapio José Víctor Orón, en las Escuelas Pías de Tafalla, dentro del horario escolar. Tanto él como Elkin Luis, ambos docentes e investigadores de la Universidad de Navarra, impartirán el curso. Tendrá lugar en Foro Europeo (Cizur Menor) y asciende a 250 euros (hay descuentos por familia numerosa y becas de la Asociación Navarra de Familias Numerosas). Tres de las cincuenta personas que asistieron a la formación anterior cuen-

**"Las relaciones entre las personas son la clave de la educación. Debemos conocernos mejor"**

tan cuáles eran sus inquietudes y cómo han aplicado lo aprendido en su vida cotidiana. Hablan un padre, una profesora de Lengua en Secundaria y una mediadora en la cárcel de Pamplona.

## Toma de decisiones

Luis Pérez Negro, pamplonés de 36 años, casado y padre de tres hijos pequeños (entre 1 y 3 años),

se ha dado cuenta de lo rápido que vivimos entre el trabajo, los hijos, la familia... "Apenas tenemos tiempo para dialogar y el diálogo sirve para ponernos en lugar del otro. Hay que recuperar las relaciones personales". Algo similar opina María Ruiz Ortiz, pamplonesa de 28 años y mediadora voluntaria en la cárcel de Pamplona. "Entre los reclusos existen muchos conflictos por la convivencia y la mochila con la que ya cargan. Dialogamos con ellos por separado y conocemos las dos perspectivas. Ellos agradecen que les escuchemos".

También los alumnos quieren que sus profesores les escuchen. Así lo hacen Miriam Cenoz Larrea,

profesora de Lengua en Secundaria en el colegio Irabia-Izaga. "Hay que combinar la educación emocional con los aprendizajes de cada asignatura. Así, los alumnos se sentirán personas".

José Víctor Orón, el impulsor de 'Up to you', explica que la educación emocional es importante para "recorrer el camino de la vida". "Si crezco en mi propio conocimiento, tomaré decisiones más completas". En su opinión, se debe remitir a cada persona 'a su interior' para que, desde ahí, tome decisiones sobre su día a día. El programa, además de en muchos centros de España, se está impartiendo también en el Reino Unido, México, Camerún...



De izda a dcha: María Ruiz Ortiz (mediadora penitenciaria), Luis Pérez Negro (padre) y Miriam Cenoz Larrea (profesora de Secundaria). JESÚSGARZARON

## Un curso para familias y profesores

Padres, profesores y cualquier persona interesada en conocer sus emociones (miedo, ira, alegría...) y saber gestionarlas. Son los destinatarios de un curso para profundizar en estos aspectos. El que se impartirá en Pamplona durante cuatro fines de semana (el pasado 27-28 de octubre, 10-11 noviembre, 24-25 noviembre y 15-16 diciembre, viernes por la tarde y sábado todo el día) en Foro Europeo. Impulsado por la plataforma 'Up to you' (que ya se está implantando en varios países y que en Navarra respalda el escolapio José Víctor Orón). El curso está organizado por la Fundación 'Up to you', Concapa y la Universidad de Navarra. El precio es de 250 euros pero hay descuentos por familia numerosa y la Asociación Navarra de Familias Numerosas ofrece becas y servicio de guardería.

**LUIS PÉREZ NEGRO** PADRE

## "Vivimos muy rápido sin apenas dialogar"

"Vivimos muy rápido, en una sociedad enchufada a la velocidad. Queremos trenes veloces, móviles con muchos megas... Pero apenas hablamos con las personas". Así lo cree Luis Pérez Negro, de 36 años, casado y padre de tres hijos (dos mellizos de 3 años y un niño de 1). "Se están deshumanizando las relaciones personales. Y tenemos que recuperar el diálogo", insiste este pamplonés que trabaja como director comercial en Kukuxumuxu. Él y su mujer, Miriam Larumbe Ferreres, se inscribieron en el curso de educación emocional de 'Up to you'. "No se trata de llevarte un recetario en el que planteas un problema y te dan la respuesta. Sino que se trata de plantear dudas". Así, insiste, todos los días por la noche hacen la 'tarea' que les ponen en el curso: un examen para ver cómo les ha ido el día. "Así nos obligamos a hablar. Con el diálogo no se arreglan las cosas, pero sí que sirve para entender al otro". Luis Pérez recuerda que, cada vez, sabemos más de todo pero no de los que tenemos alrededor. "Puedo estar muy informado de que ahora es el centenario de la Revolución Bolchevique pero desconocer que mi hermano tiene un problema".

**MARÍA RUIZ ORTIZ** MEDIADORA EN LA CÁRCEL

## "Entre los presos surgen conflictos"

Entre los presos surgen conflictos a menudo. Y hay que saber conducirlos al diálogo para que intenten resolver ese enfrentamiento. Así lo explica la mediadora penitenciaria María Ruiz Ortiz, que ejerce esta labor de forma voluntaria en la cárcel de Pamplona. "Con la convivencia surgen muchos conflictos. Y más, en una cárcel. Hay que tener en cuenta que cada recluso ya llega con su mochila cargada de sus circunstancias, lo que les ha ocurrido antes de entrar, el tiempo que van a permanecer encerrados...", explica esta pamplonesa, de 28 años, y que trabaja en la asesoría jurídico-laboral de Gamesa. En su labor de mediación, dialoga con los dos internos por separado para conocer su versión de los hechos para que cada uno cuente lo ocurrido desde su perspectiva. "La educación emocional es muy importante en este caso porque les ofrece un cambio en la manera de mirar". Ruiz critica que se tiende a resolver un conflicto mirando el resultado pero, añade, lo más importante es el proceso. "Los presos agradecen mucho que les escuchemos. Para ellos, es un desahogo".

**MIRIAM CENOZ LARREA** PROFESORA LENGUA

## "El alumno tiene que sentirse persona"

En un aula de veinticinco alumnos de ESO siempre surge algún conflicto. Y el profesor debe saber cómo gestionarlo o, por lo menos, ofrecer ayuda a los escolares para que lo solucionen. Así lo cree Miriam Cenoz Larrea, pamplonesa de 23 años y profesora de Lengua y Literatura en Secundaria en el colegio Irabia-Izaga. "Me apunté al curso pensando en mis alumnas y para mejorar la relación con mi familia: mis padres, mis hermanos, mi novio...", explica y lamenta que, a veces, por solucionar un conflicto se dañen las relaciones personales. Entre sus alumnas, insiste, surgen "mini-Conflictos" que hay que gestionar. "Los alumnos no tienen por qué confiar en ti. Poco a poco, tienes que ir ganándote su confianza". Y ahí, insiste, desempeña un papel importante la educación emocional. "Hay que combinarla con los aprendizajes para que los alumnos se sientan como personas". Recuerda un proyecto sobre la poesía de Gloria Fuertes, en el que analizaron los poemas desde el punto de vista de las emociones. "Salieron experiencias personales muy interesantes".