



# ¡ESTO TE VA A SERVIR!

## CUARESMA Y SEMANA SANTA 2022



### EDUCACIÓN EMOCIONAL en catequesis

## ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Si vamos a pensar sobre la Educación Emocional hablaremos de un proceso que potencia el desarrollo emocional como elemento indispensable para el desarrollo de la personalidad en forma integral. Vamos a definirla, entonces, como un camino en el que se

busca desarrollar conocimientos y habilidades para que las personas puedan afrontar mejor las situaciones de la vida cotidiana, para estar mejor personal y socialmente. Para que esa persona, sea más plena. <sup>1</sup>

En criollo, sería trabajar para que los niños o los adolescentes (¿y por qué no los adultos?) con los que nos relacionamos se apropien de palabras, herramientas, estrategias para poder hacer frente a lo que viven a diario. Es ayudarlos a conectarse con sus emociones, ponerles palabras y expresarlas de la mejor manera posible dentro de los ámbitos en los que se desenvuelven.

## ¿POR QUÉ HABLAR DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA CATEQUESIS?

Y si bien en los últimos años esta idea se hace cada vez más presente en las instituciones educativas, se me ocurren varios motivos por los que no podemos renunciar a trabajar algunos contenidos de la Educación Emocional dentro de nuestros espacios de catequesis.

- Jesús nos quiere plenos: El núcleo central de nuestra fe es que Jesús vino a salvarnos. Nos quiere felices y quiere nuestra plenitud como hombres y mujeres. La Educación emocional viene a mostrarnos que este camino de felicidad, de plenitud, no sucede por azar. No es que algunos tengan la suerte de ser felices y otros no. Construir felicidad, ser felices por la convicción de que Dios nos ama aún en circunstancias adversas de la vida, es una habilidad que se desarrolló sobre la base de la fe, de la confianza, la autoestima y la fortaleza. Todos estos elementos pueden formar parte de un programa de educación emocional que tiene que ser abordado en nuestros trayectos catequísticos.
- La fe es un factor protector para situaciones adversas: siempre me pregunto ante tragedias de la vida, cómo hace la gente sin fe para superarlas. Cuando me enfrento a muertes de seres queridos, ante enfermedades largas y dolorosas, me doy cuenta de que mi fe me da la posibilidad de superar esas situaciones no de un modo infantil sino con la convicción del cielo, del reencuentro, de la entrega que da fruto. Confiar en que hay un Dios más grande que yo, que cuida, que sostiene, que acompaña, me da la tranquilidad de que no todo termina en mí.
- Muchos autores que han estudiado las emociones humanas hablan de que nuestra fe, nuestra espiritualidad y las prácticas religiosas y espirituales contribuyen al bienestar en salud mental al otorgar un propósito en la vida. Pero esto no sucede con el recitar de memoria los contenidos de nuestro credo, con participar de celebraciones que no tienen sentido alguno para mi vida; esto sucede cuando la fe madura en el corazón de la persona, cuando el vínculo con Jesús es verdadero, cuando las celebraciones se alimentan de mi cultura, de lo que vivo, de mis alegrías y mis tristezas.

1. Vivas García, Mireya  
La educación emocional: conceptos fundamentales  
Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol. 4, núm. 2, diciembre, 2003, p. 0  
Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Caracas, Venezuela

- Muchos autores que han estudiado las emociones humanas hablan de que nuestra fe, nuestra espiritualidad y las prácticas religiosas y espirituales contribuyen al bienestar en salud mental al otorgar un propósito en la vida. Pero esto no sucede con el recitar de memoria los contenidos de nuestro credo, con participar de celebraciones que no tienen sentido alguno para mi vida; esto sucede cuando la fe madura en el corazón de la persona, cuando el vínculo con Jesús es verdadero, cuando las celebraciones se alimentan de mi cultura, de lo que vivo, de mis alegrías y mis tristezas.
- Nuestra formación en la fe tiene que contemplar una mirada integral: para que la experiencia del encuentro con Jesús que busca todo proceso de catequesis tenga profundidad, cale hondo y permanezca, tiene que involucrar todos los aspectos de la vida de la persona. Lo que aprendemos en la catequesis tiene que dialogar con lo que me pasa todos los días en la escuela, con lo que vivo en mi familia, en el club...y eso tiene que ser un aprendizaje para toda la vida. La catequesis, que en muchos casos es el comienzo de la vida dentro de la Iglesia para un niño, o bien, el regreso de los papás adultos que vuelven para educar a sus hijos en la fe, debe contemplar aspectos que entren en diálogo con las situaciones cotidianas. Jesús se enojaba, lloraba, celebraba fiestas y lo hacía de un modo plenamente humano; todas esas emociones son queridas y abrazadas por Dios. Esto también puede y debe ser educado.

## ¿Y NUESTRA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Sería preguntarnos, “¿y por casa cómo andamos?”. Estoy convencida que todos aquellos que colaboramos con la formación de otras personas (niños, adolescentes, adultos), desde el rol que sea (familiar, sacerdotes, docentes, catequistas) debemos cuidar nuestra propia salud emocional.

En esto (como en muchas otras situaciones) no vale “haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago”. Entonces es necesario que nosotros también vayamos reconociendo en nuestras prácticas diarias, en nuestros vínculos y en nuestro modo de afrontar la vida, algunas de las cosas que proponemos para nuestros chicos.

De nada valdrá hablar de cómo reconocer nuestro enojo, de cómo expresar la alegría, si después nos ven siempre de mal humor, o si nunca nos ven reírnos o emocionarnos. En esto, como en todo, el ejemplo deja huellas más profundas que lo que podamos decir.

## UNA PRIMERA PROPUESTA: RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DÍAS DE LA PASCUA

No se trata de buscar hacer cosas muy diferentes a las que trabajamos en nuestros encuentros de siempre, pero sí de darles una mirada que nos permita entrar en diálogo con las emociones.

Una buena oportunidad puede ser ir haciendo foco en los relatos de los últimos días de Jesús y los sentimientos que se dejan ver. Poder poner a los chicos, a las chicas en el centro, pensar cómo se sentirían ellos si fueran los amigos de Jesús, si estuvieran en su lugar... Reconocer esos sentimientos para ponerles nombres, identificar en qué otros momentos ellos se sienten así y qué hacen cuando les pasa eso. Invitarlos a registrar a lo largo de la semana momentos en los que estén enojados, tristes y contentos, pudiendo reconocer las situaciones que causaron esas emociones y explicando qué hicieron luego.

Esto puede servir para que en el próximo encuentro compartamos los modos en los que cada uno mostramos nuestra alegría, nuestro enojo, etc. Sin duda, puede ser un ejercicio para conocerlos más y para que entre ellos también vayan reconociéndose. Se puede volver a este ejercicio para aprender a ser empáticos. Pero esto lo dejamos para la próxima.

