

## EDITORIAL

### **emoción.**

(Del lat. *emotio*, *-ōnis*).

Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Hace ya tiempo que una serie de teóricos e investigadores, provenientes de distintos campos del saber, se dieron cuenta de la importancia que para ser felices y lograr un buen ajuste psicológico, tienen las emociones en nuestras vidas.

Una serie de capacidades se nos muestran, cada vez más, imprescindibles: buscar y analizar nuestras emociones, reconocerlas y utilizarlas correctamente. En nuestra vida cotidiana estamos sometidos a un continuo «bombardeo» de emociones y tenemos que ser capaces de gestionar correctamente las cargas emocionales. Tenemos que buscar y analizar nuestras emociones, reconocerlas y utilizarlas correctamente. Pero todas estas acciones no deben ser realizadas con un propósito meramente teórico o filosófico, tienen que pretender más y su verdadera meta tiene que ser práctica y funcional, ¿para qué sirven?, para ser más feliz con uno mismo y con los demás. Se trata, en definitiva, de conseguir desarrollar una serie de competencias emocionales, competencias básicas para la vida, que nos permitan encarar, de una forma adecuada, los distintos retos que se nos plantean, así como a ser más felices consiguiendo un mejor bienestar personal y social. Estas competencias se conforman con el conjunto de conocimientos, capacidades y actitudes que necesitamos para comprender, expresar y regular, de una manera adecuada, los fenómenos emocionales, para que podamos tener una correcta educación emocional. ¿Qué nos dice la palabra emoción? vértigo (en el buen sentido, sentimiento, expectación, alteración de ánimo... independientemente de lo que nos sugiera la palabra, hemos llegado a consensuar que «Somos algo más que cognición y acción», somos emoción.

En este primer número de la revista «EMOTION» encontramos las aportaciones presentadas en la Jornadas “LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: EL RETO DEL SIGLO XXI”, en éstas, desde distintas ópticas, se analizan y exponen distintas experiencias educativas y trabajos de investigación en torno a la temática de la inteligencia emocional y la educación de las emociones.

Nace esta nueva revista con la intención de servir de cauce de publicación a las distintas investigaciones que, en nuestro contexto, se están realizando en torno a las emociones y la inteligencia emocional.

Esperamos ser capaces de contagiar la emoción que nos embarga y colaborar en el estudio y análisis de las competencias emocionales.

Ángel Hernando Gómez  
Profesor Titular de la Universidad de Huelva  
Dto. Psicología evolutiva y de la Educación