

'Damas de las emociones', de Rosa Morera, una bella fábula para padres e hijos sobre la educación emocional

A través de un cuento imprescindible la escritora muestra la necesidad de la educación para el desarrollo sano de las emociones

Mucho antes de que se empezara a reconocer de manera generalizada la importancia de la educación emocional en la enseñanza, Rosa Morera ya había sido consciente de este hecho años atrás, pues sabía del apremio de ahondar en la parte más "adormecida" del ser humano: los sentimientos.

Todo el conjunto de conocimientos que adquirió tras su larga experiencia como coach en este campo, le sirvió para crear un sistema llamado Método EW5 a través del cual la gestión de las emociones se imparten en el ámbito empresarial, deportivo y familiar con el fin de mejorar las relaciones interpersonales y hacia uno mismo.

"Para poder tener una mejor comunicación, unión familiar y mejora de conductas, animaría a todo el mundo a invertir más tiempo en su propio crecimiento personal y el conocimiento de esta herramienta tan potente que nos da la educación emocional".

Siguiendo este camino hacia el crecimiento interno, aquella idea que llevaba tiempo latente en su interior cobró vida a través del libro *Damas de las emociones* (Editorial Tregolam) el cual sirve como enseñanza interesantísima para ser conscientes y escuchar lo que pasa por dentro de cada uno y también para saber gestionarlo de manera sana.

"Descubrir que cuando conectamos con nuestra esencia, todo es mucho más bello, y esto hace que confiemos en nosotros mismos para empoderarnos gracias al amor que florece en nuestro interior".

A través de la personificación de los cuatro emociones principales —alegría, miedo, tristeza y rabia— la escritora Rosa Morera realiza una introspección sobre la necesidad de mirar en el interior de cada uno y de mantener una conversación con uno mismo para hacer de la vida una existencia plena, sana y feliz.

En la fábula *Damas de las emociones* el inicio se muestra desesperanzador para los humanos cuando la Soledad, cansada de que estos no la tomen en serio, decide renegar de su mundo e irse a vivir sola en medio de un bosque apartado para conocerse a sí misma y hacerles ver que ella es también un

estado de ánimo irremplazable.

Durante su estancia en aquel bosque, y gracias a la meditación, consigue acentuar su confianza, lo que aflora en una sabiduría que la hace ser consciente de su alrededor y de sus decisiones.

"La comunicación en sí es el mayor reto de la sociedad, lo realmente importante no es qué comunico, sino saber cómo comunicar y transmitir nuestros afectos y sentimientos a los demás, no solo con la palabra, sino también a través de las caricias, los gestos y los abrazos".

Sin embargo, para darle una lección a los humanos, decide despojarlos del resto de las emociones, por lo que estas acaban viviendo con ella en el bosque de una manera visible y ya convertidas en damas.

Es entonces cuando cada una de las sensaciones tendrá que llevar a cabo un ejercicio interno para crecer y darse cuenta de que cada una de ellas tiene un valor fundamental e imprescindible.

Pero el camino no será fácil, aunque gracias a la colaboración del enano Amor y la esencia de la tranquilidad (o la Paz), se volverán más seguras y valientes para afrontar todo aquello para lo que existen: dotar al ser humano de la capacidad de crecer y ser mejor, siendo fiel a sus sentimientos.

"Ser conscientes de este tipo de comunicación no verbal es esencial para expresarlo desde el amor, aprender a localizar el momento en el que nace para entender que ese impulso o sentimiento lo hemos de saber exteriorizar sin reprimirlo de padres a hijos o viceversa".

Damas de las emociones se publica como una parábola para enseñar una verdad fundamental: es imposible desligar la esencia del ser humano de sí mismo. Y esta no es otra cosa que la capacidad de sentir y de reconocerse como un conjunto de experiencias emocionales.

Gracias a la lectura de este cautivador relato adultos y adolescentes conseguirán identificar y gestionar sus emociones para tener una vida más feliz a través del autoconocimiento y de los vínculos sanos hacia uno mismo y hacia los demás.

En definitiva, una fábula tan significativa como indispensable para todos los lectores que los ayudará tanto a florecer como a madurar su inteligencia emocional.

Datos de contacto:

Editorial Tregolam
Servicios editoriales
918 675 960

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Educación](#) [Literatura Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>