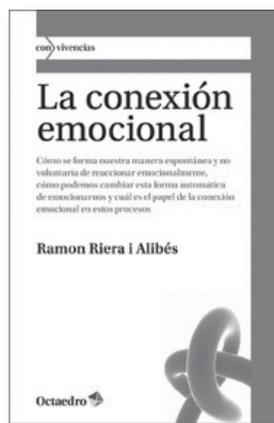


L E C T U R A S

La conexión emocional

Autor: Ramón Riera i Alibés
 Editorial: Octaedro
 Barcelona, 2011



Recensión de Sara Manchado

Este libro nos sitúa en el mundo de las emociones. Resalta su importancia para el desarrollo integral de la persona y nos muestra la relevancia de los avances neurológicos que se están realizando en este campo a través de las nuevas tecnologías. Muchos de los descubrimientos imposibles de detectar sin estos cambios tecnológicos habidos en estos dos últimos siglos, han facilitado descubrir las conexiones neuronales y también la reproducción de éstas durante toda la vida; también han desvelado que tenemos unas neuronas llamadas “neuronas espejo”, que nos hacen entender la capacidad del ser humano para empatizar y conectar de forma intersubjetiva con otro ser humano. Aquí podríamos decir: “yo siento que tú sientes lo que yo siento”.

Las emociones, nos dice el autor, son elementos que tenemos los humanos para podernos adaptar y relacionar con el medio; a través de ellas podemos reaccionar con seguridad y energía o con pequeñez y desánimo. Las emociones sirven de termómetro de nuestro estado de ánimo; por tanto, son herramientas que utilizamos para ser seres sociales.

Ramón Riera utiliza explicaciones sencillas para entender la complejidad del tema; utiliza un aforismo que se le atribuye a Einstein: “no entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela”, lo que nos da a entender que él ha procurado recurrir a un lenguaje entendible para todos.

Las emociones están dentro del mundo de los afectos y del psiquismo humano, por ello son de gran complejidad y al mismo tiempo de gran flexibilidad.

Nos dice que nada está determinado, aunque contemos con una base congénita y otra base ambiental. Ambas tienen muchísima importancia para que se realicen las conexiones neuronales, tomando en cada individuo particularidades diferentes.

Es un libro muy recomendable para los padres, que son los primeros educadores y los primeros que se tienen que vincular con sus hijas e hijos. Para podernos vincular contamos con las emociones. De la misma manera, es muy recomendable para profesionales de la educación, de la salud, y terapeutas de distintos ámbitos: psicomotricistas, fisioterapeutas, psicólogos, pediatras, etc.

Os animo a leerlo: es una buena lectura.