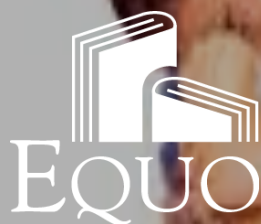


EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN EL AULA

BOLETÍN JUNIO 2019



El estado de ánimo y las emociones afectan de manera positiva o negativa al cerebro y a sus funciones, por ende al aprendizaje.

Katerine Romero, CEREBRUM.

ITEM 1

Phone number 1

ITEM 3

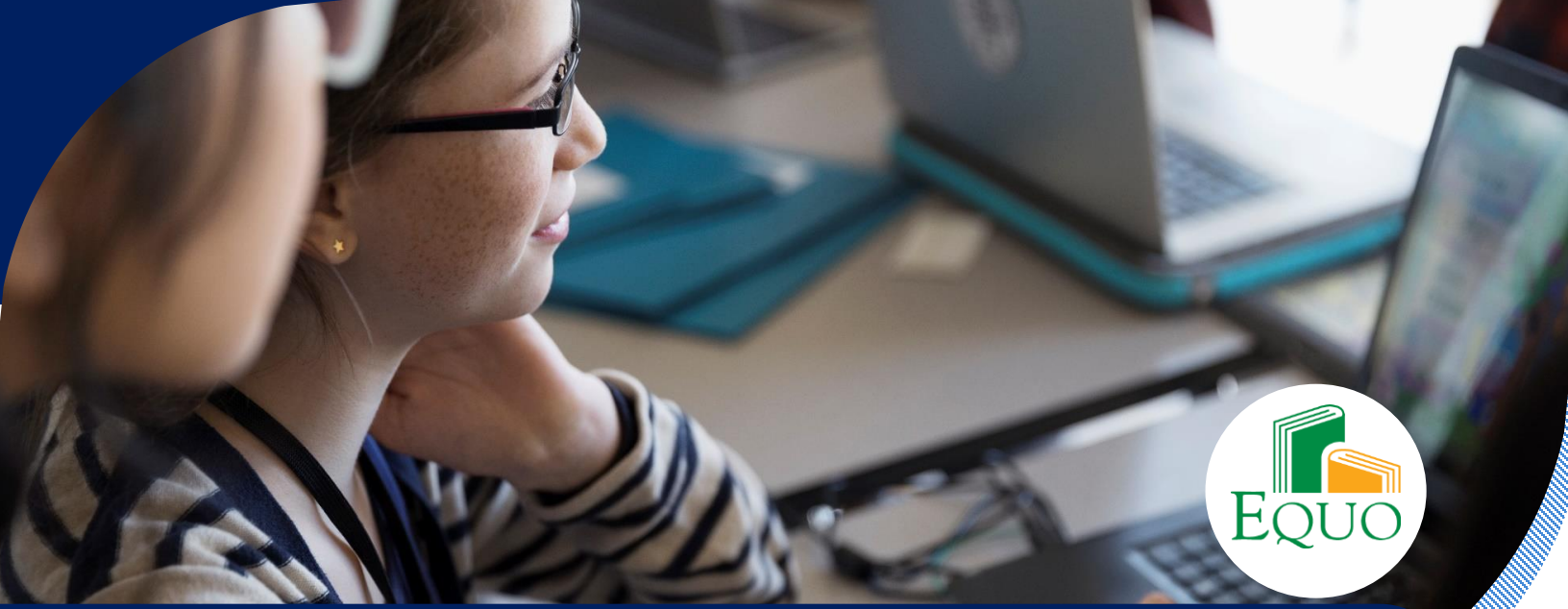
Phone number 3

ITEM 2

Phone number 2

ITEM 4

Phone number 4



INTELIGENCIA EMOCIONAL

BOLETÍN | VALORES | JUNIO | 2019

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, así como las de las personas a su alrededor.

De esta manera se facilitan las relaciones interpersonales, así como la obtención de metas, el manejo del estrés y la resolución de problemas. Es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, así como las de las personas a su alrededor.

3 Pilares de la inteligencia emocional



Percepción y expresión emocional

¿Tienes emociones? ¿Las sientes? ¿Sabes que tienes emociones y que estas emociones afectan la mayoría de tus decisiones? Tu cuerpo te está intentando decir cosas. ¿Le haces caso? Con este pilar sabrás reconocer de forma consciente tus emociones y serás capaz de darle una etiqueta verbal.



Regulación emocional

¿Tienes miedo de tu propio miedo? ¿No sabes cómo motivarte? ¿Te vuelves depresivo o muy enojado durante días? Saber cómo manejar y dirigir las emociones, tanto positivas como negativas, de forma eficaz constituye el pilar N° 2 de la inteligencia emocional.



La empatía- saber cómo ponerse en la piel de los demás

Saber qué sienten los demás, qué necesitan y qué están comunicando con la comunicación no verbal (90% de la comunicación); es una habilidad fundamental para la amistad, amor y la vida social sana. El capital humano es un capital precioso en este mundo.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo. La inteligencia personal debería ocupar un lugar eminente dentro de la inteligencia emocional. La inteligencia personal está compuesta por:



La inteligencia interpersonal:

En función de la cual observamos a los demás, intentamos comprenderlos y tratamos de buscar la mejor forma de relacionarnos productivamente con ellos.



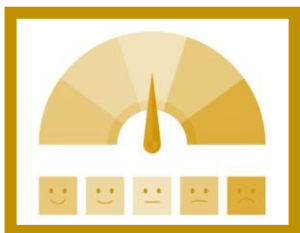
La inteligencia intrapersonal:

Que se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma adecuada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida.

La inteligencia emocional incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza.



Si las emociones definen el espacio de acciones posibles de realizar, entonces las emociones constituyen el aspecto de mayor relevancia para facilitar los aprendizajes en educación: emociones positivas o gratas permitirán la realización de acciones favorables para el aprendizaje, emociones negativas o no gratas no lo permitirán.



En el caso de la interacción en el aula, las emociones que fundan las acciones de los estudiantes serían determinantes para el curso que sigue su aprendizaje, al favorecer o limitar acciones de una cierta clase según sea la emoción que las sustente.

Por ejemplo: un alumno molesto o aburrido no realizará acciones favorables para el aprendizaje de las materias o contenidos tratados por el profesor en ese momento, como manifestar su interés en participar, hacer consultas, pedir nuevos ejemplos, discutir un concepto, etc; por el contrario, un alumno motivado e interesado sí podrá hacerlo, favoreciendo así la construcción de su aprendizaje.

“Vivimos en sociedades complejas, llenas de cambios que adquieren de forma inmediata un carácter global. Tal complejidad y la posible incertidumbre que provoca, exigen que se eduquen ciudadanos preparados para afrontar nuevos retos.”

La importancia de la educación emocional en el aula. La educación en emociones o emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad, prácticamente hasta la década de los noventa no se produce un avance significativo en su estudio. Goleman (1995) se referirá a los elevados costes del analfabetismo emocional (crímenes, violencia, arrestos,

uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol). Todo ello implica estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo. Aquí vamos a referirnos a la educación emocional como respuesta a un déficit en la formación básica del alumno.

Los objetivos de la educación emocional

Los objetivos generales de la educación emocional se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.



¿Por que deberíamos aprender y estudiar inteligencia emocional?

Las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, se colocan en una situación de ventaja en muchos aspectos de la vida. Desde las relaciones íntimas hasta la comprensión y por ende, juego acorde con las reglas tácitas que determinan el éxito en el ámbito profesional.

Alumno emocionalmente competente

En el trato continuado con los alumnos y para poder ayudarlos, es necesario tener presente su vida emocional para detectar las conductas antisociales o emocionalmente deficitarias que se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales que se dan en el aula. La comunicación es imprescindible para el tratamiento de la vida emocional. Para generar una buena comunicación con el alumnado, se ha de crear un vínculo con cada uno de los alumnos, y para ello es necesario que exista un ambiente cordial y sin ansiedad. La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria.

Veamos por qué:

- Las habilidades socio-emocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol...) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos.
- La mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional.
- Por razones de supervivencia, el profesor necesita mejorar los índices de respeto y comportamiento prosocial en el aula.
- La educación consta de una vertiente inhibidora (aprender a dejar de hacer), imprescindible y complementaria de la otra cara impulsora (aprender a hacer).

Vemos por todo ello que no es posible no educar socio-emocionalmente. Así, es importante desarrollar en las aulas programas de alfabetización emocional, ya que se ha demostrado que éstos mejoran las calificaciones académicas y también el desempeño escolar. En un momento en que muchos niños carecen de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, cualquier cosa que sostenga estas habilidades ayudará a su educación. En este sentido, la alfabetización emocional mejora la capacidad de la escuela para enseñar.



TE RECOMENDAMOS....



El Monstruo de Colores

Autora: Anna Llenas

El Monstruo de Colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora le toca deshacer el embrollo. Una historia sencilla y divertida, que introducirá a pequeños y a mayores en el fascinante lenguaje de las emociones.

Si quieres, puedes acompañarlo del cuaderno para colorear.

