

Trabajo realizado por sandra Ilian Moreno Sánchez

Participación en el foro

Soy consciente de que incluir la educación emocional en mi escuela mejorará la convivencia, fomentará la igualdad, desarrollará el sentido de responsabilidad, aumentará la comunicación y reducirá la violencia. De ahí, que la educación en valores y sea un pilare que deberíamos incluir en nuestro plan. Desde la escuela la Inteligencia Emocional se debería trabajar de manera transversal

Todo esto contribuirá a un aumento del éxito escolar y a ser más felices. Los niños emocionalmente inteligentes son más creativos, más colaborativos, más generosos, más optimistas, más sociables, son capaces de tomar decisiones y resolver conflictos orientándose hacia objetivos positivos y tienen menos estrés. Como bien dice Daniel Goleman: *“La Inteligencia Emocional determina nuestro éxito en la vida”*.

Muchas veces he escuchado que la inteligencia emocional es una nueva moda. Y nada que ver, **la inteligencia emocional tiene una base biológica**. Según diferentes estudios científicos, es en la zona central del cerebro concretamente en el Sistema Límbico, donde se crean las emociones que responden a las alegrías, tristeza o angustias. Por ejemplo, piensa en un niño menor de 3 años y en su forma de obedecer. Ellos no reconocen aquello que está bien o mal, lo que perciben es el tipo de emoción que le ha generado ya sea “buena” o “mala”.

Lo mismo sucede con los adultos, en muchas ocasiones nos dejamos llevar más por las emociones que por la razón de tomar ciertas decisiones en la vida. Esto es consecuencia del Neocórtex que empieza a desarrollarse alrededor de los 3 años. Es decir, **está comprobado que antes de tener un pensamiento que podemos razonar, las personas experimentamos primero una emoción**. Es por este motivo cuando nuestro cerebro se prepara y se condiciona dependiendo de la emoción que lo ha activado.

Podemos ver entonces la educación emocional como una herramienta poderosa de formación de individuos integrales que saben convivir con su entorno y a la vez logran tener éxito en su desarrollo, es por eso que surge la necesidad de articular el aprendizaje emocional a la escuela y a la cotidianidad de forma natural pero temprana, pues reconocer y tratar con sus propias emociones les permite a los alumnos desarrollar una visión más humanizada y empática sobre su entorno.

Con lo trabajado en estas dos semanas puedo enlistar que mis alumnos han iniciado el trabajo de los siguientes puntos:

- La expresión, permitiendo que verbalicen sus sentimientos.
- La identificación propia y ajena, descubriendo formas de reconocer los distintos tipos de emociones en las personas.
- La relación entre las emociones y las situaciones, con cuentos y actividades en las que observen que una situación da lugar a una emoción, así como establecer ellos mismos las relaciones posibles.
- Comenzar por las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo y asco) y adaptar las actividades y materiales a las características de mis alumnos.
- Establecer rutinas diarias para la expresión emocional con la finalidad de identificarlas y verbalizarlas.
- Establecer comunicación con las familias para compartir el aprendizaje de la escuela también fuera de ella.