



## **¿POR QUÈ ES IMPORTANTE EDUCAR EN**

### **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?**

#### ***IDEAS PARA ACTUAR***

La inteligencia emocional según Goleman, es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

Las emociones pueden y deben expresarse. Las personas podemos controlar las emociones a través del pensamiento. Se convierte en imprescindible una educación emocional donde el adulto, con sus palabras y actitudes, muestre a los niños/as y adolescentes que existen emociones y que está bien sentirlas y expresarlas.

La educación emocional debe ser eficaz y duradera en el tiempo, con el objetivo de mejorar la calidad humana. Es un elemento fundamental para la prevención de conflictos ya que muchos problemas tienen su raíz en el ámbito emocional.

Las emociones son frecuentes, suelen ser intensas, o así lo experimentan los niños/as pequeños. Cambian la expresión y la intensidad de la emoción de manera muy rápida, y pueden detectarse fácilmente a través de su conducta. Nuestra tarea como docentes consiste en ayudar a reconocer estas emociones, analizarlas y regularlas para darle la intensidad e importancia optimas en cada situación concreta que este atravesando ese estudiante. Es decir, ayudarlos a autorregularse en cada situación. El objetivo a cabo debería ser brindar las herramientas a los alumnos/as para ayudarlos a ser individuos emocionalmente inteligentes.

Les presento algunas propuestas que podrían servir como disparadores de actividades o encuentros donde se dé lugar a lo recientemente mencionado y se pueda crear ese espacio de contención y enseñanza de las emociones con los estudiantes:

- Programar encuentros semanales o diarios de algunos minutos donde se pueda conversar sobre las emociones, por ejemplo ¿Algo lindo que les haya pasado hoy? ¿Se sintieron tristes en algún momento del día, que paso? Cualquier pregunta que el docente considere que pueda servir como disparador a reconocer y conversar sobre las emociones. Se puede tomar una situación que haya pasado o compartir lo que alguien quiera contar. Se puede adaptar fácilmente a los tres niveles. Esto a su vez, favorece la confianza y los vínculos entre docente/estudiante, ya que le da ese espacio al alumno/a de sentirse parte, de sentirse como en el hogar.
- Para los más pequeños el trabajo con cuentos o videos es muy beneficioso. Intentar reconocer diferentes emociones a través del relato o de los personajes. ¿En qué momento el personaje pudo sentirse feliz? ¿en qué momento enojado? ¿Por qué se habrá sentido así? ¿Qué fue lo que paso para que sintiera eso? ¿si te pasara a vos como te sentirías? ¿Si le pasara a tu amigo/a como lo ayudarías? Y abre el abanico para conversar en las características de las emociones y en su reconocimiento. Dejar

volar la imaginación y no solo atarse a los cuentos ya conocidos sobre emociones. En todas las películas o cuentos podemos detectar este tipo de situaciones y trabajar sobre esto. Se puede adaptar a cualquier planificación.

- Plantear diferentes situaciones donde se trabaje la EMPATIA, por ejemplo con imágenes de diferentes situaciones o expresiones faciales, ¿Qué puede estar sintiendo este personaje? ¿Qué le pudo haber pasado? ¿Qué podría pasar después? ¿Alguna vez te sentiste así? ¿Qué le dirías?
- Con adolescentes se pueden armar encuentros semanales donde se tomen un momento para conversar sobre cómo se sienten, que les preocupa, cosas que puedan o no estar vinculadas con lo pedagógico. Darles diferentes situaciones y que clasifiquen según el grado de preocupación o demás. Esto se puede ir trabajando depende el grupo y sus características. Se puede incluir las preocupaciones acerca del futuro, las ansiedades que despierta eso. Cómo ayudar a regularlo.
- Otra actividad con adolescentes es poder trabajar con los pensamientos distorsionados, que pensamientos aparecen como frecuentes y generan malestar y buscar en conjunto la manera de equilibrarlos. Elaborar planes de acción entre todos/as para trabajar eso. También depende de las características del grupo.
- Otra propuesta entre niños/as de todas las edades (se ira adaptando según la etapa de maduración, por supuesto) podría ser elaborar un “kit de emergencia” en caso que necesiten por alguna situación, “tomarse un momento”. Qué lugares poder recorrer del colegio, que actividad poder hacer para cambiar la perspectiva, con quien charlar en ese momento (siempre el espacio del EOE esta disponible para la escucha) o cualquier otra idea que surja. Usarlo en momentos donde puedan aparecer crisis o situaciones angustiantes y se pueda utilizar como recursos de calma. Recuerden que es muy importante que las emociones se expresen, y estas ideas ayudan a no encontrarnos con conductas impulsivas y ayudan a regular estas emociones de malestar de nuestros estudiantes.

Existen diversas actividades que se pueden pensar y adaptar según la edad. De una misma idea pueden aparecer muchas formas de adaptar esa actividad.

El cambio social que estamos experimentando no deja de lado a la escuela, por eso uno de los retos más importantes que tenemos es favorecer el desarrollo integral de los alumnos/as. Ello implica el desarrollo, cognitivo, físico, social, espiritual y emocional. La escuela es uno de los espacios que promueve a los alumnos/as al máximo desarrollo personal.

**Lic. Fenoglio Florencia**

**Psicóloga orientadora educacional**

**IEA CASEROS**