

Nacional

General

Diaria

Tirada: 226.306

189.392

(O.J.D)

Difusión:

Audiencia: 662.872

10/07/2013

Sección:

Espacio (Cm_2): 798 Ocupación (%): 100%

Valor (€): 15.235,00 Valor Pág. (€): 15.235,00

Página:



Imagen: Si

Bienestar personal y educación

Qué se trabaja en la educación emocional

Conciencia emocional
El Grupo de Investigación en Orientación
Psicopedagógica de la Universitat de Barcelona establece cinco puntos. El primero es la
conciencia emocional. Consiste en conocer las
propias emociones y las de los demás. Esto
supone saber distinguir entre pensamientos,
acciones y emociones, comprender las causas
de estas y sus consecuencias.

Significa dar una respuesta apropiada a Significa dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. "La regulación consiste en el dificil equilibrio entre la represión y el descontrol", sostiene el informe de Sant Joan de Déu. La tolerancia a la frustración, la empatía o el manejo de la ira ayudan a regular emociones.



Autonomía emocional

Se trata de la capacidad de no verse "seriamente afectado" por los estímulos del entorno. La autonomía emocional se logra cuando una
persona es sensible pero no vulnerable, cuando
encuentra el equilibrio entre la dependencia
emocional y la desvinculación. Esto requiere
"una sana autoestima", autoconfianza, responsabilidad y motivación.

Emociones en el aula

La educación de los sentimientos mejora el clima en clase y el rendimiento académico

MAITE GUTIÉRREZ

os alumnos se pelean en clase; alborotan, no son capaces de calmarse y acaban generando mal clima en el aula. Así no hay quien se concentre. La situación vuelve a repetirse otros días... ¿Cómo pararlo? Ante situaciones de este tipo, cada vez más escuelas recurren a la educación emocional. Una buena gestión de las emociones mejora el ambiente en clase y los resultados académi-

cos, sostienen los profesores. Los alumnos no son ordenadores, ni tabletas. La transmisión de conocimientos sin más, sin te-ner en cuenta el estado de ánimo de la persona, no es efectiva, seña-la Pere Vilaseca, profesor de las Escoles Pies que se ha especiali-

NECESIDAD

Los profesores ven cada vez más casos de alumnos con problemas familiares

EQUILIBRIO

La educación emocional ayuda a gestionar los estados de ánimo

zado en educación emocional.
"La neurociencia ya lo ha demostrado: cuando un alumno se siente bien está más predispuesto a aprender, y fija los conocimientos de una forma más profunda". En cambio, si siente rabia continuamente, está enfadado o triste, los costas de constante de contra constante de contra constante de contra constante de contra contra constante de contra contra constante de contra c le costará prestar atención, y es probable que acabe molestando a

sus compañeros.

La gestión de los estados de ánimo no forma parte del currículo de las facultades de magiste-rio. En general, los profesores no reciben formación sobre ello. Rafel Bisquerra, director del Más-ter en Educación Emocional de la Universitat de Barcelona e in-

troductor de esta disciplina en Catalunya, calcula que un 5% de centros escolares tienen un plan elaborado de gestión de los sentimientos. La cifra, sin embargo, va en aumento. Muchos profeso-res se han visto en la necesidad de prepararse. La realidad lo re-clama. Mercè León, maestra de educación infantil en la Escola

Pia de Granollers, explica que ca-da vez ven más alumnos con pro-blemas personales. "La escuela es un reflejo de lo que ocurre en la sociedad: hay muchas familias en paro, con situaciones económi-cas complicadas, padres que se separan o familias desestructura-das... y todo esto afecta al niño", dice León. En su escuela trabajan dice León. En su escuela trabajan

las emociones de una forma sistemática.

Cada día realizan algún ejercicio para hacer aflorar emociones, para que los alumnos sean cons-cientes de ellas, piensen por qué se sienten así y aprendan a controlarlas. La maestra anima a los alumnos a darse un abrazo. "Es muy posible que al niño que no abraza, que se queda apartado, le suceda algo. Este trabajo sistemásuccia aigo. Este trabajo sistema-tico nos permite ver cosas del ni-ño que, de lo contrario, pasarían inadvertidas, y mejora la relación profesor-alumno", sostiene. Otro día, los estudiantes han de elegir entre varios rostros el estado de ánimo con el que se sienten más identificados, y explicar por qué.





Nacional

Diaria

General

Audiencia:

Tirada: 226.306 Difusión: 189.392

(O.J.D)

662.872

10/07/2013

Sección:

Página:

798 Espacio (Cm_2): Ocupación (%): 100%

Valor (€): 17.810,00

Valor Pág. (€): 17.810,00

Imagen: Si

LA INFLUENCIA DE

Algunos estudios aseguran que el **éxito escolar** no se basa sólo en el coeficiente intelectual que tenga el alumno

Buen gestor

Saber empatizar y controlar las emociones también ayuda al

Según Daniel Goleman

La relación entre el coeficiente intelectual y la eficacia de las personas en el ejercicio de su profesión no supera el **25%**

Plasticidad cerebral

El cerebro crece hasta los **25 años**, entre los jóvenes es más plástico

Habilidades emocionales
Constituyen un conjunto de competencias
que facilitan las relaciones interpersonales.
"Las relaciones sociales están entretejidas de
emociones", señala el informe del hospital pediátrico. El hecho de escuchar a los demás o la capacidad de empatizar abren la puerta a actitudes
sociales y evitan otras antisociales, como el racismo o el machismo.

Competencias para la vida y el blenestar Un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. "El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas", dice el estudio. Estos estados no llegan por sí solos, sino que es la persona quien ha de construirlos.

En ocasiones, los padres también participan en estos ejercicios. La empatia, el trabajo en equipo, la solidaridad, el esfuerzo personal, la autoestima... son aspectos que la autoestima... son aspectos que se trabajan mediante la edu-cación emocional. "La escuela no sólo ha de transmitir contenidos académicos, tiene un aspecto social que ha de desarrollar, y que cada vez es más necesario", zanja León.

zanja León.

En definitiva, la educación emocional ayuda a "preparar a los alumnos para la vida", señala Pere Vilaseca. Este profesor recuerda casos de alumnos que sacaban muy buenas notas en el co-legio, pero que luego no han teni-do éxito en la vida. Quizás no eran capaces de tener buenas relaciones sociales, o de trabajar en equipo, o se dejaban llevar siemequipo, o se dejaban llevar siem-pre por sentimientos negativos.
"La razón no asegura el éxito, también hay que tener en cuenta el estado emocional", sigue Vila-seca. El psicólogo estadouniden-se Daniel Goleman, uno de los pioneros de esta disciplina, indi-ca que la relación entre el coefi-ciente intelectual de una persona y la eficacia en el ejercicio de su profesión no supera el 25%. El profesión no supera el 25% es profesión no supera el 25%. El resto se debe a otros factores. En las Escoles Pies llevan dos años formando a sus más de mil

profesores en educación emocio-nal. Laia Mestres es una de las do-centes que se ha preparado para gestionar estados de ánimo. Es profesora de FP en Barcelona y

centra su trabajo en los alumnos de grado medio que no tienen el título de bachillerato, pero que quieren estudiar un ciclo de FP superior. Para conseguirlo, nece-sitan superar un curso puente. "Suelen ser alumnos con un histo-rial académico complicado, con rial académico complicado, con la autoestima baja, y con la educa-ción emocional hemos consegui-do disminuir los conflictos en cla-se y mejorar los resultados acadêao disminuir los conflictos en clases y mejorar los resultados académicos", afirma. Cada curso dedican 50 horas a ello. "¿Cómo te imaginas dentro de tres años?", le pregunta un profesor a un alumno. "Estudiando en la universidad", contesta este. Se ha marcado un objetivo y el profesor le dice que elabore un plan para alcanzarlo. Es uno de los ejercicios que realizan en tutoría. Además hacen hincapié en la introspección. "Les enseñamos a estar en silencio y reflexionar".

La educación emocional no se queda en el aula. Casals o casas de colonias empiezan a tenerla en cuenta. La Fundació per a l'Educació La Granja, en Santa Maria de Palautordera, organiza desde hace diez años colonias para escuales introspedos no marcia.

desde hace diez años colonias pa-ra escuelas interesadas en mejo-rar las relaciones de los alumnos, la empatía o la resistencia a la frustración. Cristina Gutiérrez, coordinadora de la Fundació, ex-

FENÓMENO INCIPIENTE

Un 5% de las escuelas cuenta ya con un plan de educación emocional

NEUROCIENCIA

Si el alumno se siente bien, está más predispuesto a aprender

plica que reciben niños con "mu-chos miedos, porque han estado sobre protegidos" y poca autono-mía personal. Mediante activida-des en la naturaleza inciden en las dinámicas de grupo. Uno de los ejercicios que proponen es el de alcanzar un objetivo -para ello deben construir puentes, pa-sar por un neumático...-. Así, los alumnos aprenden a trabajar en equipo y hacer estrategia. "Otra equipo y hacer estrategia. "Otra actividad consiste en decir cosas positivas de un compañero con el que no te llevas bien, e ir avanzan-do junto a él", dice Gutiérrez. "El cambio que experimentan los ni-ños si se tienen en cuenta sus emociones es increíble".•

Algunos sencillos ejercicios fomentan las emociones positivas en casa y el colegio

Entre padres y maestros

n 36% de estudiantes afirma sentir es-trés debido a las sitres debido a las si-tuaciones que viven en la escuela, según un estudio del hospital Sant/Joan de Déu coordinado por Rafel Bisque-rra. Otro 32% se siente nervioso por el ambiente que hay en su casa y un 21% por las burlas de sus compañeros. El informe de este hospital pediártico propo-ne unos sencillos ejercicios pa-ra solucionar conflictos y fo-mentar emociones positivas tan-to en casa como en la escuela.

EN CASA

CON MÚSICA. La música tiene efectos sobre las emociones y puede contribuir al bienestar puede contribuir al bienestar personal. Los profesionales proponen que padres e hijos escuchen algunas canciones juntos y que los niños señalen cuáles les provocan tranquilidad, calma, ansiedad, alegría o tristeza. De esta manera, dicen, la música se convierte en un recurso para la gestión emocional. Los padres han de detectar si su hijo está estresado, enfadado o triste, y qué tipo de música puede ayudar a cambiar ese estado de ánimo. A la vez, también puede ayudarlo a conectar con la emoción que siente después de haber escuchado la canción.

JUEGO COMPARTIDO. Los padres deberían compartir parte de su tiempo libre con los hijos y jugar, sin llegar a crear dependencia. Jugar juntos fomenta vivir experiencias positi-

vas que contribuyen a la rela-ción padre-hijo y al desarrollo emocional del niño.

contacto y afecto. Todo el mundo necesita caricias y muestras de afecto, sea cual sea su edad. Recibir y dar caricias ayuda al niño a sentirse bien. El informe señala que mostrar amor a los hijos es "imprescindible". Un niño con falta de contacto físico, añaden, tiene más probabilidades de tener relaciones interpersonales menos satisfactorias y de manifestar conductas antisociamanifestar conductas antisocia-

SER SINCEROS. El estudio de Sant Joan de Déu anima a encontrar espacios donde mante-ner una comunicación abierta con los hijos y mostrar confian-za. Si los padres explican có-mo se sienten ellos, sus emo-ciones y problemas, los hijos también lo harán.

EN LA ESCUELA

¿CÓMO ME SIENTO? El alumno ¿COMO ME SIENTO? El alumno contesta a esta pregunta. Así aprende a relacionarse con el mundo emocional, a identificar su estado de ánimo y a averiguar qué se lo ha provoca do. El profesor también ha de explicar cómo se siente. De esta forma también se trabaja el vocabulario y la expresión el vocabulario y la expresión oral y escrita.

PIENSO Y SIENTO COSAS POSITI-VAS. Una manera de sentirse mejor es pensar en algo positi-vo. Aquí los alumnos escriben qué les produce alegría o bien-estar, y después exponen sus frases a toda la clase. A partir de anuí se puede organizar un de aquí se puede organizar un debate entre toda la clase.

ME CUIDAN Y ME CUIDO. Organizar actividades en las que los alumnos se sientan cuidados y respetados por los otros favorece las relaciones sociales y la autoestima. Bailar en parejas,

dar abrazos o decir cosas posi-tivas de otro compañero contri-buye a ello.

comunicar emociones. Todo el mundo necesita sentirse escuchado, sobre todo cuando siente malestar. El informe de Sant Joan de Déu propone instalar dos buzones en clae, uno para las emociones positivas y otro para las emociones positivas y otro para las enegativas. Los alumnos escriben agradecimientos, felicitaciones, quejas o conflictos en un papel y lo depositan en cada uno de los buzones. Cada dia, el profesor extrae un mensaje y se comentae n clase. COMUNICAR EMOCIONES, Todo

ENOJO. Hay que enseñar a ex-presarlo de una forma adecua-da. Se puede empezar escri-biendo las situaciones que pro-ducen enfado a cada alumno, qué hace cuando se enfada y cómo se comporta si alguien se enfada con él.

