

LA VANGUARDIA		Tirada: 226.306	Sección: -	
		Difusión: 189.392	Espacio (Cm_2): 798	
		(O.J.D.)	Ocupación (%): 100%	
		Audiencia: 662.872	Valor (€): 15.235,00	
Nacional	General		Valor Pág. (€): 15.235,00	Imagen: Si
Diaria		10/07/2013	Página: 26	

Bienestar personal y educación

Qué se trabaja en la educación emocional

1 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.

2 Regulación emocional

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 difícil 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.



3 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
Barcelona

Dos 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 académicos, sostienen los profesores.

Los alumnos no son ordenadores, ni tabletas. La transmisión de conocimientos sin más, sin tener en cuenta el estado de ánimo de la persona, no es efectiva, señala Pere Vilaseca, profesor de las Escoles Pies que se ha especiali-

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 profesores se han visto en la necesidad de prepararse. La realidad lo reclama. Mercè León, maestra de educación infantil en la Escola

Pia de Granollers, explica que cada vez ven más alumnos con problemas personales. "La escuela es un reflejo de lo que ocurre en la sociedad: hay muchas familias en paro, con situaciones económicas complicadas, padres que se separan o familias desestructuradas... y todo esto afecta al niño", 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 conscientes 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

abrazo, que se queda apartado, le suceda algo. Este trabajo sistemático nos permite ver cosas del niño 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.

NECESIDAD

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

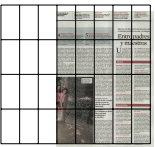
EQUILIBRIO

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, 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 magisterio. En general, los profesores no reciben formación sobre ello. Rafael Bisquerra, director del Máster en Educación Emocional de la Universitat de Barcelona e in-



LA VANGUARDIA		Tirada: 226.306	Sección: -	
		Difusión: 189.392	Espacio (Cm_2): 798	
		(O.J.D)	Ocupación (%): 100%	
		Audiencia: 662.872	Valor (€): 17.810,00	
Nacional	General		Valor Pág. (€): 17.810,00	Imagen: Si
Diaria		10/07/2013	Página: 27	

LA INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

No sólo CI

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 **éxito profesional**

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

4 Habilidades emocionales

Constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. "Las relaciones sociales están entrelazadas 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.

5 Competencias para la vida y el bienestar

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.

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

Entre padres y maestros

Un 36% de estudiantes afirma sentir estrés debido a las situaciones que viven en la escuela, según un estudio del hospital Sant Joan de Déu coordinado por Rafel Bisquerra. 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 pediátrico propone unos sencillos ejercicios para solucionar conflictos y fomentar emociones positivas tanto en casa como en la escuela.

EN CASA

CON MÚSICA. La música tiene efectos sobre las emociones y 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 posi-

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

CONTACTO Y AFECCIÓN. 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, además, tiene más probabilidades de tener relaciones interpersonales menos satisfactorias y de manifestar conductas antisociales.

SER SINCEROS. El estudio de Sant Joan de Déu anima a encontrar espacios donde mantener una comunicación abierta con los hijos y mostrar confianza. Si los padres explican cómo se sienten ellos, sus emociones y problemas, los hijos también lo harán.

EN LA ESCUELA

¿CÓMO 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 provocado. El profesor también ha de explicar cómo se siente. De esta forma también se trabaja el vocabulario y la expresión oral y escrita.

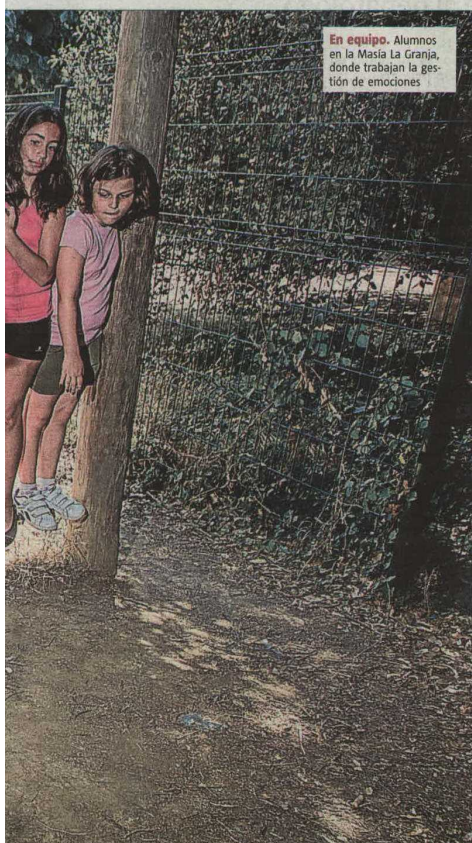
PIENSO Y SIENTO COSAS POSITIVAS. Una manera de sentirse mejor es pensar en algo positivo. Aquí los alumnos escriben qué les produce alegría o bienestar, y después exponen sus frases a toda la clase. A partir de aquí se puede organizar un debate entre toda la clase.

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 positivas de otro compañero contribuye 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 clase, uno para las emociones positivas y otro para las negativas. Los alumnos escriben agradecimientos, felicitaciones, quejas o conflictos en un papel y lo depositan en cada uno de los buzones. Cada día, el profesor extrae un mensaje y se comenta en clase.

ENOJO. Hay que enseñar a expresarlo de una forma adecuada. Se puede empezar escribiendo las situaciones que producen enfado a cada alumno, qué hace cuando se enfada y cómo se comporta si alguien se enfada con él.



En equipo. Alumnos en la Masia La Granja, donde trabajan la gestión de emociones

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 "muchos miedos, porque han estado sobre protegidos" y poca autonomía personal. Mediante actividades en las dinámicas de grupo. Uno de los ejercicios que proponen es el de alcanzar un objetivo -para ello deben construir puentes, pasar por un neumático...-. Así, los alumnos aprenden a trabajar en equipo y hacer estrategia. "Otra actividad consiste en decir cosas positivas de un compañero con el que no te llevas bien, e ir avanzando junto a él", dice Gutiérrez. "El cambio que experimentan los niños si se tienen en cuenta sus emociones es increíble".

LIBERT TENDIO