

La educación emocional

Título: La educación emocional. **Target:** Alumnos de primaria. **Asignatura:** Todas. **Autor:** Judith Domínguez Martín, Maestra de educación infantil y audición y lenguaje, Maestra de educación primaria.

Antes de comenzar es preciso definir que las emociones son alteraciones de nuestro estado de ánimo, estados que forman parte de la personalidad, y se deben trabajar desde edades muy tempranas, llegando así a adquirir una personalidad completa.

Por eso, la educación emocional es un aspecto muy importante para lograr el desarrollo de una personalidad completa.

Empieza en la familia, que es donde el niño expresa sus primeras emociones, pero para que sean eficaces deben ser educadas. El niño desde que nace está en contacto con la realidad y es capaz de expresar diferentes estados de ánimo, como la alegría o el susto, que son innatas, pero hay otras emociones que irá adquiriendo a medida que crece (tolerancia, generosidad, humildad...) y dependerán mucho del modelo en que sean educados y del ambiente en el que se desarrolle el niño, de ahí la necesidad de educar en las emociones.

Pueden ser también positivas o negativas:

- Positivas: son las que nos hacen sentir bien y son saludables como la alegría, la tranquilidad, la relajación...
- Negativas: son las que nos hacen sentir mal y son perjudiciales para nosotros como el enfado, los celos, la avaricia...

Desde la escuela y los hogares se debe educar al niño en el afecto y para eso es necesario establecer un clima adecuado en los diferentes lugares en los que el niño se desarrolla. En las aulas manteniendo un ambiente correcto se trabajaran habilidades como el control emocional, la estabilidad emocional, la expresión de sentimientos, la empatía... y desde ahí enseñar diferentes técnicas a las familias para trabajar en casa. Algunos aspectos a desarrollar con los niños desde el aula son:

- Reconocer las emociones propias.
- Manejarlas de forma eficaz, ya sean positivas o negativas.
- Motivarse así mismo.
- Controlar las emociones propias.
- Entender los cambios emocionales.
- Entender los estados anímicos de los demás y sus expresiones.
- Valorar los sentimientos de los demás.
- Expresar sentimientos y emociones.

- Sentirse identificado con los sentimientos o emociones de los demás...

Para ello se necesitan desarrollar habilidades sociales como:

- Aprender a escuchar.
- Aprender a mantener una conversación.
- Aprender a resolver conflictos.
- Evitar problemas con los demás.
- Valorar las emociones y sentimientos de los demás.
- Usar fórmulas de cortesía: dar las gracias, pedir perdón, saludar, pedir ayuda...

En el aula se crean continuamente ambientes donde se manifiestan emociones tanto positivas como negativas, y es el lugar idóneo para trabajar habilidades sociales para el control y expresión de sentimientos y emociones. A nuestro alrededor ocurren multitud de cosas y nosotros tenemos la capacidad de adoptar un estado de ánimo de acuerdo con lo que está ocurriendo.

El docente es clave para lograr un desarrollo pleno de la personalidad de los discentes, y llega a ser su referente en cuanto a comportamientos, emociones y sentimientos. Para ello primero debemos conocer a los alumnos y ver como tienen la autoestima, además de ver qué tipo de relaciones tienen con sus iguales. Deberá buscar habilidades para conseguir todo esto y también para mejorar habilidades sociales que el alumno haya obtenido previamente. También llevará a cabo dinámicas de grupo que ayuden a los alumnos a expresar sentimientos y emociones y a la resolución de conflictos.

Pretenderá en todo momento conseguir que los discentes vean los sentimientos de forma correcta, ayudándolos a visualizar y a asimilar las emociones y sentimientos, a comprenderlos, a regularlos, a llevarlos a cabo de forma adecuada y a que sea capaz de modificar su estado de ánimo y el de los demás. El niño debe aprender a afrontar nuevas situaciones perjudiciales y valorarlas llegando a obtener éxito en la vida, además de las situaciones beneficiosas. En el aula, como se crean lazos afectivos aprenden a dialogar y eso es muy importante en la educación emocional.

Los alumnos imitarán al maestro por lo que deberá usar las habilidades sociales adecuadamente. Copiarán cómo se comporta ante diferentes situaciones, como resuelven conflictos, como expresan sentimientos, etc...

Lo más importante es que los adultos tengan habilidades sociales a la hora de educar a los niños en sus emociones. Éstas van unidas estrechamente a las emociones, y desde la escuela se deben trabajar diferentes, ya que hoy día, se han incluido en el currículum de enseñanza aspectos actitudinales referentes a normas y valores.

La educación de sentimientos es la clave para que haya una buena convivencia y aceptar y reconocer la expresión de las emociones es fundamental para la educación emocional. ●

Bibliografía

- BANDURA ALBERT & WALTERS, R (1990). Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad. Madrid. Alianza.
- GOLEMAN DANIEL, (1997). Inteligencia emocional. Kairos. Barcelona.

Bases Conceptuales para la Paz y la Convivencia en el Aula

Título: Bases Conceptuales para la Paz y la Convivencia en el Aula. **Target:** Etapa de Primaria. **Asignatura:** Educación para la Ciudadanía. **Autor:** M^a Carmen Llata Martín, Diplomada en Lengua Extranjera, Maestra de Educación Primaria (Inglés).

La educación integral implica la ampliación de los objetivos educativos de carácter intelectual para dar cabida a otras dimensiones de la persona. Los nuevos planteamientos curriculares requieren que se trabajen en las aulas capacidades de distinta índole; por esto, los objetivos educativos incluyen capacidades de tipo cognitivo, de equilibrio personal y de inserción e integración social. Todas ellas constituyen un entramado de cualidades de la persona, tanto en su dimensión individual como en su dimensión social.

Educar para la paz y la convivencia es un objetivo defendido por todos los sectores de la comunidad educativa. No sólo el futuro, sino también el presente dependen de que nuestros alumnos y alumnas aprendan a resolver sus conflictos por vías pacíficas. Por ello, es muy importante que el alumnado adquiera “herramientas” y procedimientos para este fin y que vayan asumiendo valores que se traduzcan en actitudes y hábitos de convivencia.

Ahora bien, educar las actitudes y los hábitos del alumnado es un proceso lento y difícil ya que supone un compromiso de todos. La educación para la paz y la convivencia requiere un planteamiento conjunto de: profesores, alumnos, padres, asociaciones y, en general, la sociedad deben marcar unos objetivos comunes, consensuados y mantenidos con tenacidad.

La enseñanza de la convivencia en la escuela es una de las finalidades de la institución escolar. La escuela tiene que ayudar a formar los ciudadanos del mañana. Para ello ayudará al alumnado a descubrir los auténticos valores de la convivencia social y a comprometerse en la construcción de una sociedad mejor.

Uno de los grandes objetivos de la Educación Primaria es la asimilación, por parte de los alumnos y alumnas, de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos. Lo mismo se puede decir de la Educación Infantil y de la ESO. La educación para la paz y la convivencia, es uno de los temas de imprescindible aplicación en el currículo, que debe adquirir la enseñanza del alumnado, transmitiendo una serie de valores necesarios para una educación integral.