

Educación emocional: propuestas para educadores y familias

La **educación emocional** se puede definir como un **proceso educativo, continuo y permanente** que pretende potenciar el **desarrollo de las competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo integral de la persona. En decir, este tipo de educación entiende las competencias emocionales como absolutamente **básicas para desenvolverse con éxito en la vida**.

La finalidad básica de la educación emocional es, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales que contribuyan a **afrontar mejor los retos de la vida** y, como consecuencia, aportar mayor bienestar personal y social.

La educación emocional supone una **innovación educativa** que se justifica en las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas a través de los contenidos de las materias académicas ordinarias. Estas necesidades están relacionadas con ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc. Todas estas necesidades tienen un **fondo emocional**.

Objetivos de la educación emocional

Los **objetivos** generales de la educación emocional pueden **sintetizarse en los 6 siguientes**:

- **Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones** e identificar mejor las de los demás.
- Desarrollar la habilidad para **regular las propias emociones**.
- **Prevenir** los efectos nocivos de las **emociones negativas** y desarrollar la habilidad para generar emociones y sinergias positivas.
- Desarrollar la **habilidad de automotivarse**.
- Adoptar una **actitud positiva** ante la vida.
- Aprender a **gestionar los conflictos** de forma positiva.

Actividades de educación emocional

Como hemos visto, el objetivo principal de la inteligencia emocional es el **desarrollo de las competencias emocionales**, lo cual se puede hacer de diversas formas y tanto en el contexto educativo como en casa, por lo que tanto maestros como padres pueden tener un papel muy activo en esta educación de los sentimientos y actitudes y emociones.

A continuación, veremos **un par de ejemplos** de estas **actividades emocionales**:

¿Buenos días, cómo te sientes?

Con esta sencilla actividad, dirigida a niños de corta edad, se enseña y anima a los niños **acomprender y comunicar sus propios sentimientos y emociones**. Básicamente, se trata de un **ritual de bienvenida** a clase, aunque también lo pueden hacer los padres en casa en varios momentos: cuando los niños se levantan o al volver a casa del colegio, por ejemplo.

El desarrollo de la actividad es como la siguiente: a primera hora de la mañana y en diferentes momentos del día, **se pregunta a los niños** con ritmo alegre: «**¿Buenos días, cómo te sientes...(nombre del niño o niña)?**». Según su edad o interés, el niño o niña puede dar una respuesta corporal y/o verbal. La **función del adulto** es **poner nombre a lo que el niño expresa**, reforzar su respuesta y **ayudarlo a entender sus propias emociones y las de los demás**, aprendiendo también a ponerse en el lugar del otro (empatizar).

La rueda de los sentimientos

Es una actividad para la educación primaria y que consiste en **reconocer e identificar, de forma lúdica, los sentimientos**. En primer lugar, se pide a los niños que piensen si alguna vez se han sentido felices, tristes, decepcionados o preocupados. A continuación, se les muestra la **rueda de los sentimientos**, que puede ser una ruleta de juego infantil donde en lugar de números se encuentra escrito el nombre de diferentes sentimientos y emociones. **El niño hace girar la rueda** y, según el lugar donde se pare, **tendrá que explicar al resto de compañeros en que consiste ese sentimiento** mediante un ejemplo que él mismo haya vivido.

Los objetivos son: aumentar el vocabulario emocional y utilizarlo de forma apropiada, tomar conciencia de las distintas emociones, aprender a escuchar cuando el otro compañero está en el uso de la palabra y respetar los sentimientos y emociones de los demás.