Educación emocional

BY NC SA

Realizado por: Susana Pérez Álvarez

NEUROEDUCACIÓN

Entendemos por **neuroeducación (Mora**) la disciplina que estudia cómo funciona el cerebro en el proceso de aprendizaje, las neuronas son señales eléctricas que se mueven y este proceso es debido a un pensamiento, una emoción. Para **Mora** “no hay razón sin emoción”, destacando la importancia que tiene el aprendizaje en las emociones y en las relaciones sociales

POR QUE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional del colectivo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (**Goleman**, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (**Bisquerra**, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de genero, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying).

- Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. **Damasio**) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por si misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (**Fernández Berrocal y Extremera,** 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un aprendizaje socio-emocional para el desarrollo personal y social del individuo. Para entender las emociones es necesario conocerlas (**Bisquerra, Pérez y García**), este conocimiento permitirá al alumnado que desarrolle la conciencia emocional, el conocimiento de las propias emociones y como expresarlas según la situación. Aprenderá a gestionar sus emociones y a reconocer las emociones en los demás lo que facilitará que sea capaz de aprender a escuchar a los demás, de expresar sus emociones y tener la opción de ser escuchado y no juzgado.

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Las emociones influyen en la vida de las personas y dirigen sus acciones en todo momento, el que se siente contento tendrá más energía para realizar cualquier actividad, el que experimenta la ira incontenible buscara en todo momento con quien desquitarse y el que este triste encontrara siempre un rincón donde llorar…Con este entrenamiento se puede aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, situaciones y pensamientos que nos causan determinadas emociones y por lo tanto las consecuencias y reacciones que nos provocan y como nos afectan.

- **Mayer y Salovey** han trabajado mucho para desarrollar un modelo que sirve de ayuda para aprender a desarrollar esta habilidad o capacidad. Algunos tips para iniciarse en este entrenamiento emocional serían:

  1. Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal. A esto le llaman percepción y expresión emocional.

  2. Intentar generar sentimientos que faciliten el pensamiento, esto es la facilitación emocional.

  3. Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y aprender a identificar la complejidad de los cambios emocionales; es decir, comprender nuestras emociones.

  4. Por último dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Esto sería: la regulación emocional.

CAMBIOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA

- Esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales
- Durante este periodo suele ocurrir que estén demasiado centrados en sí mismos: creen que son la única persona en el mundo que se siente como él, o que solo a él le ocurren las cosas, o que es tan especial que nadie puede comprenderlo (y menos su familia). Este centrarse en sí mismo puede dar lugar a momentos de soledad y aislamiento, o a la forma de relacionarse con familiares y amigos ("no soporto que me vean salir del cine con mis padres").
- Las emociones exageradas y variables así como cierta inconsistencia en su comportamiento son habituales: Pasan de la tristeza a la alegría o de sentirse los más inteligentes a los más estúpidos con rapidez. Piden ser cuidados como niños y a los cinco minutos exigen que se les deje solos "que ya no son niños".
- Otro aspecto cambiante es la forma de expresar los sentimientos. Los besos y abrazos de la niñez pasan a leves gestos de cabeza. Las expresiones de afecto hacia la familia les pueden parecer ridículas ("cosas de niños"). Recuerden que **son cambios en la forma de expresarse**, no cambios en los sentimientos hacia sus amigos, familiares o seres queridos.
- Conviene, no obstante, estar pendiente de cambios emocionales excesivos o periodos de tristeza de larga duración pues pueden indicar problemas serios.

Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia.

(Psicólogo, Ayuntamiento de Avilés)

Consejos para ayudar a un adolescente

- **Cuando experimenta emociones fuertes, hablar es especialmente importante**
- **No prohibir la manifestación de emociones**.
- **Hablar con los adolescentes:** Para algunos, este consejo puede parecer extraño pues si a diario le preguntan al adolescente “cómo estás, cómo van las calificaciones en la escuela” y el responde que “bien” y aquí es donde termina el diálogo.
- **Desarrollar inteligencia emocional**
- **Enseñar a expresar sus emociones:** Invitar al adolescente a hacer un alto y hablar de forma consciente de lo está sucediendo en el ahora, de modo que pueda comprender con quién y por qué ha brotado un sentimiento en particular. Por ejemplo, para expresar: estoy enojado porque mi papá me prometió ir al cine y no lo hizo, en lugar de gritar, llorar o resentirse.
- **Mirarse a sí mismo**.

CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

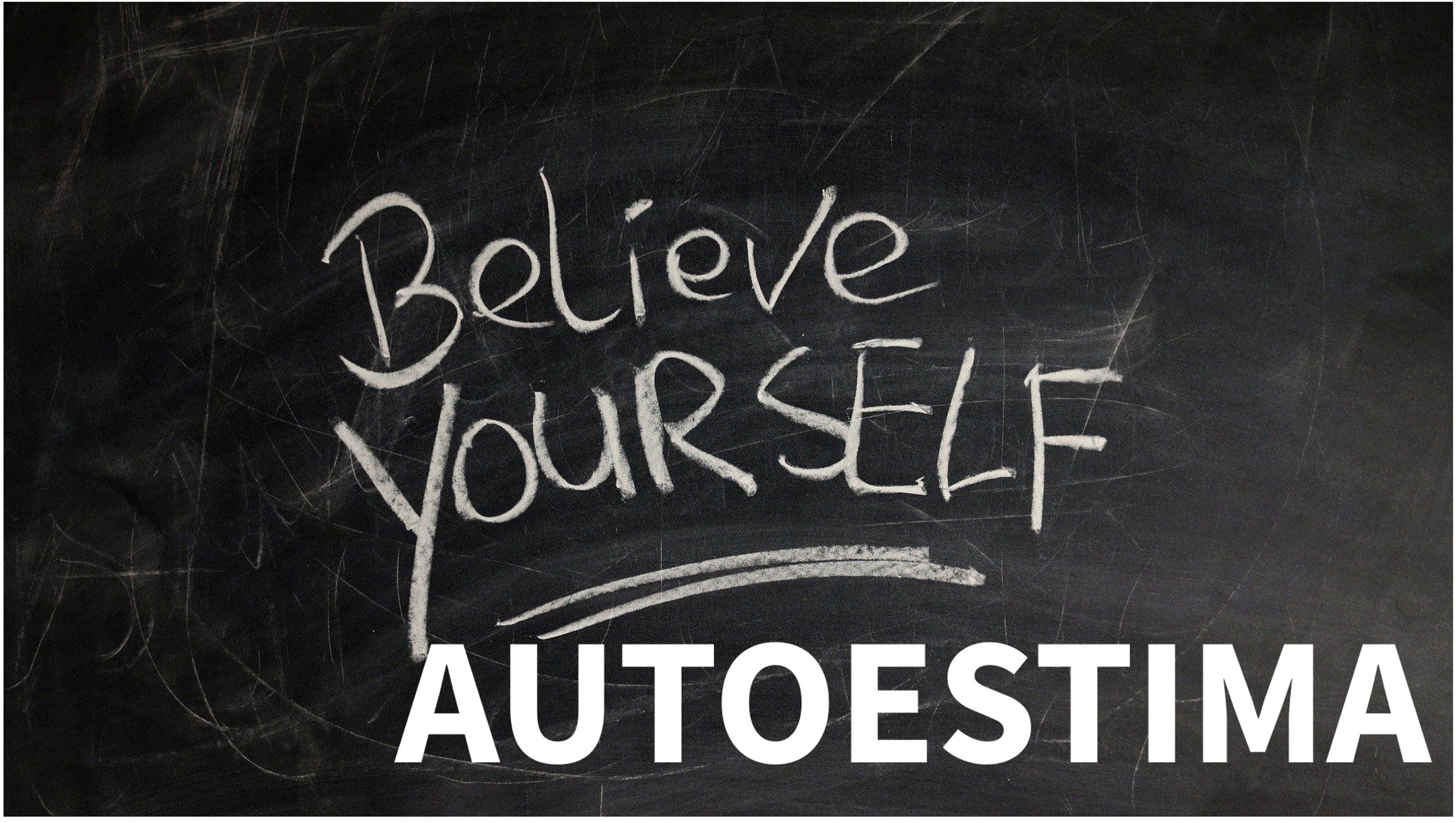
- **Inteligencia emocional.**
- **Conocimiento de las propias emociones y las del resto.**
- **Autoestima.**
- **Empatía.**
- Resolución de conflictos.
- **Habilidades sociales.**
- **Comprensión y regulación de las emociones.**

EFECTOS ESPERADOS

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

Vayamos por parte.....

HABILIDADES SOCIALES



AUTOESTIMA

Emociones y Sentimientos

Enlaces:

GESTIÓN EMOCIONAL

https://view.genial.ly/5f74a17e08c6cc0d08ce96ba/horizontal-infographic-lists-plan-de-apoyo-emocional-eso-y-fpb

Emociones y adolescentes

https://view.genial.ly/5eb18d77e4d83e0d37f2aa38/presentation-emociones-en-adolescentes

Si tienes un mal día

https://view.genial.ly/5f775ca43c86e90cf79398c9/horizontal-infographic-lists-si-tienes-un-dia-oscuro

DANKE!
THANK YOU!
MERCI!
GRAZIE!
GRACIAS!
DANK JE WEL!

. . . . . .

Susana Pérez Álvarez