

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS. FUNDAMENTOS Y BENEFICIOS

Las emociones, esas grandes compañeras en nuestra vida, pueden influenciar nuestro camino en muchos sentidos. Su manifestación, puede convertirnos en personas integradas socialmente o excluidas, todo depende de la manera en que las maneemos.

De la misma forma que cualquiera de los procesos de aprendizaje que vivimos, las emociones pueden determinar nuestra manera de afrontar la vida. **Emoción, pensamiento y acción**, tres elementos muy relacionados, que se encuentran presentes en todo aquello que hacemos en nuestro día a día. Identificar, comprender y controlar nuestras emociones puede resultar imprescindible para nuestra integración en familia, en pareja, en sociedad, pero si esta falla, nos convertiremos en personas inadaptadas, frustradas e infelices.

Para este fin la **INFANCIA** es una etapa crucial en el aprendizaje del manejo y control de las mismas, ya que es el momento en el cual se adquieren mejor los aprendizajes, y nuestras emociones se encuentra en la base de todos ellos, porque todo aquello que hacemos se encuentra empapado de emociones.

Si bien para los adultos resulta verdaderamente difícil controlar las emociones en determinados momentos, para los niños este control es aún más complicado al carecer de experiencias previas similares y estrategias de abordaje. En ocasiones, nos encontramos con niños cuyo **control emocional es prácticamente inexistente**. Se muestran irascibles e irritables a menudo, no se les puede negar nada porque están acostumbrados a que se les permita y consienta casi todo. Además, se muestran especialmente frágiles e irritables ante los fracasos, **respondiendo de manera agresiva y hostil** a este tipo de situaciones.



Estas reacciones son realmente perjudiciales para el niño, ya que no sólo le van a limitar su relación e integración en el grupo de iguales, sino que incluso, pueden llegar a afectar a su salud. De hecho, algunas investigaciones han puesto de manifiesto que la experimentación de emociones negativas deriva en una disminución de las defensas, convirtiéndonos en personas vulnerables.

El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es por tanto vital, pues éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desenvolvernos en sociedad. Además, no debemos olvidar que la emoción es fiel compañera de la motivación, el motor de la consecución de objetivos.

La comprensión de las emociones nos permitirá también controlarlas y tolerarlas.

Daniel Goleman, pionero en los estudios de **Inteligencia Emocional**, decía que ésta consistía en: el conocimiento de las propias emociones, y manejo de las mismas; en la motivación propia; en el reconocimiento de las emociones de los demás; en el establecimiento de emociones positivas con otras personas...

Esta descripción nos da grandes pistas sobre qué caminos debemos seguir en la educación infantil. Es fundamental que se eduque en la adquisición de todos esos aspectos mencionados.

Los niños deben aprender a controlar su agresividad, sus reacciones indeseadas... Algo para lo que debemos trabajar con ellos, en especial ante aquellas **conductas "emocionalmente inapropiadas"**. Hacerles reflexionar sobre lo sucedido de manera objetiva y constructiva, haciéndoles entender la importancia de sus acciones y la repercusión en los demás... así como ofrecerles alternativas de conducta positivas, derivará en una mejora en su manera de pensar y actuar y esto redundará en sus emociones.

***“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo” (Benjamin Franklin).***



EMOCIONA-T: INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO ACTIVIDAD **EXTRAESCOLAR**

JUSTIFICACIÓN

Uno de los grandes problemas que nos encontramos en la actualidad es la dificultad para enfrentarnos a los cambios sociales y afectivos que se presentan de forma demasiado rápida, encontramos algunos alumnos que carecen de habilidades útiles y recursos como tolerancia, asertividad, empatía, confianza en uno mismo, autocontrol, aceptación de las diferencias,....

La **inteligencia emocional** está siendo objeto de gran atención en la actualidad y las conclusiones teóricas se deben reflejar, sobre todo, en la práctica educativa.

Si ya es un hecho que la inteligencia académica es modificable y que la escuela es el lugar más idóneo para las mejoras intelectuales y las excelencias físicas, también es aceptado que **los primeros años, la educación infantil, son los mejores para desarrollar la inteligencia y habilidades emocionales**

La inteligencia emocional se sustenta en la amplitud de la emotividad personal, cuanto más y variadas emociones experimente un sujeto, más riqueza de pensamiento evocará sobre ellas.

Para D.Goleman la formación de los sentimientos debe tener un lugar en el currículo escolar como lo tienen otras disciplinas, las matemáticas o la música. Una de las tareas específicas donde se encuentran connotaciones emocionales es en la narración de cuentos e historias en las que se aprendan, vivencias y se planteen conflictos, emociones, etc.

Sabemos que **es en la infancia donde se construyen las bases para una correcta y equilibrada posición en la vida y este proyecto trata de dar crear un espacio y dar oportunidades a los alumnos de nuestro centro en los que**

puedan ejercitar procedimientos básicos del entrenamiento en habilidades emocionales : observar, sentir, reflexionar, actuar.

Hablemos por ejemplo de la rabia como emoción, cuando un niño se enfada los adultos solemos atacar al niño en vez de al enfado. Muchas veces parece que a nosotros mismos nos enfada que ellos se enfaden una y otra vez por las mismas cosas o varias. ¿Y esto no tiene sentido verdad? **¿Cómo nos vamos a enfadar porque un niño se enfada, cuando también nos estamos enfadando nosotros?** No tiene sentido pero es habitual que suceda esto, y no nos paramos a pensar en ello lo suficiente. El enfado controla a niño y adulto y todo gira en torno a una espiral de rabietas, gritos, llanto y estrés, mucho estrés.

¿Pero qué pasaría si nos preguntamos lo siguiente?

¿Les damos las herramientas adecuadas **para que sepan o eviten que su enfado llegue a un nivel alto** y más difícil de calmar?

¿Les damos las herramientas suficientes para que un niño sepa reconocer que está enfadado y **que desde ahí pueda resolver casi por sí mismo esa situación?**

¿Les enseñamos herramientas con las que **entiendan que enfadarse no sirve** en la mayoría de los casos **para algo bueno?**

Es imposible evitar que los niños se enfaden, al igual que es imposible que un adulto se enfade. **Lo que es posible, es que le hagamos entender desde que son pequeños que enfadarse en determinados ocasiones es normal**, que a todos nos pasa, pero que poco a poco nosotros podemos evitar que el enfado nos controle antes de que hagamos cosas que nos hagan daño a nosotros y a los demás.

Por lo tanto los niños necesitan ejercicios y técnicas para poder manejar todas aquellas emociones que experimentan. Técnicas que sean respetuosas y empáticas hacia ellos y su entorno.

De nuestras reacciones y de los aprendizajes que ellos mismos van incorporando pueden sacar conclusiones muy equivocadas, pueden experimentar mucho malestar y

no comprender el por qué, no sabe controlarse ni expresarse y encima su familia tampoco lo entienden y lo ignoran, con el daño emocional que esto supone. Piensa que lo que le pasa no es suficiente importante y acaba reprimiendo emociones que a la larga les **causarán varios problemas físicos y emocionales**.

No es que no puedan controlar su enfado, ies que no saben!



“La educación emocional va más allá de educar con afecto. Es plantear las emociones sentimientos en términos de valor”
(Rafael Bisquerra)

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. **Autoconocimiento.** Realizar actividades destinadas a CONOCER, EXPRESAR y REGULAR EMOCIONES. Distinguir “qué siento” físicamente de “cómo me siento” como proceso mental complejo. Facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, capacidades y limitaciones
2. **Expresión.** Lograr un lenguaje fluido y extenso sobre las emociones: ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL. Crear el hábito de percibir y expresar lo que sienten ellos mismos y lo que sienten otros
3. **Autocontrol.** Desarrollar una disposición adecuada para identificar, regular y Controlar impulsos emocionales
4. **Autoestima.** Ejercitarse en una forma sana de quererse y de valorarse
5. **Empatía.** Aprender a sentir y comprender las emociones de los demás
6. **Habilidades sociales.** Entrenar habilidades que le permitan tener, mantener y disfrutar de las relaciones sociales
7. **Motivación.** Mejorar la auto motivación del niño: aplicación, tenacidad, persistencia, rectificación, auto refuerzo...
8. **Autonomía.** Desarrollo de la autonomía y satisfacción personal
9. **Sensibilidad.** Sensibilizarse ante las diferencias individuales y la discapacidad.
10. **Estimulación sensorial.** Conocer los distintos canales sensoriales.
11. **Enseñanza.** Identificar diferentes situaciones y características de aprendizaje, tanto en aspectos cognitivos, sociales, comportamentales...
12. **Comunicación.** Conocer y experimentar con distintos métodos de comunicación oral y Escrita
13. **Asertividad.** Aprender a manejar una forma de expresión consciente, congruente, directa y equilibrada
14. **Escucha.** Practicar las habilidades de escucha activa
15. **Solución de conflictos.** Entrenarse en la resolución de conflictos de manera eficaz y constructiva, evitando así dañarse a si mismo/a y a lo

