

# La MOCHILA de las EMOCIONES

**“Todo aprendizaje tiene una base emocional.” (Platón).**

**“Al menos un 80% del éxito de la edad adulta, proviene de la inteligencia emocional.” (Daniel Goleman)**

**“Cuando la consciencia es llevada a la emoción, el poder es llevado a tu vida.” (Tara Meyer Robson).**

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

**“Para aprender a gestionar las emociones es importante vivirlas y no reprimirlas.” (Profes de Estrecho)**

## ***¿Qué es la Inteligencia Emocional?***

Habilidad para reconocer nuestras propias emociones y las de las demás y la capacidad para regularlas o gestionarlas.

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...

La infancia es el momento más importante en el aprendizaje del ser humano, pues es cuando el cerebro establece el mayor número de conexiones neuronales; es la base sobre la que nos construiremos a nosotros mismos.

## *¿Para qué la Inteligencia Emocional?*

Como todo aprendizaje, las emociones determinarán nuestra manera de afrontar la vida. Emoción, pensamiento y acción, son tres elementos que se interrelacionan entre sí y están presentes en nuestro día a día. Educar a un niño/a emocionalmente inteligente es potenciar todas sus cualidades emocionales de modo que la relación consigo mismo/a y con el entorno sea lo más saludable y llena de sentido, que le haga sentirse feliz.

Aprender Inteligencia Emocional sirve a los niños/as para prevenir comportamientos inadecuados (agresividad, fracaso escolar, impulsividad, falta de atención, constantes mentiras, etc.) porque les permite relacionarse y entender el mundo de manera que se potencian conductas dirigidas hacia el autoconocimiento, empatía, asertividad, motivación, persistencia, incremento de la autoestima, tolerancia a la frustración, solución de conflictos, toma de decisiones adecuadas, mejora de la atención y habilidades sociales.

Un niño que conoce y sabe gestionar sus emociones no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para la vida.

Uno de los grandes descubrimientos de las últimas décadas, es que efectivamente se pueden educar las emociones y el comportamiento.

Los niños deben aprender a reflexionar sobre lo que sucede de manera objetiva y constructiva, entender la importancia de sus acciones y la repercusión en los demás.

Al ofrecerles alternativas y modelos de conductas positivas les enseñamos a controlar su agresividad, sus reacciones indeseadas y otras conductas "emocionalmente inapropiadas".

## ¿Qué vamos a trabajar en esta Etapa?

- **Autoconocimiento:** Capacidad para comprender y expresar mis emociones, así como su efecto en mi comportamiento. Aprendo a expresarme, aprendo a quererme.
- **Autocontrol:** Habilidad para dar una respuesta saludable a determinadas emociones. Es decir, vamos a vivir y experimentar una emoción y aprender a controlar el comportamiento derivado de ella.
- **Conciencia Social:** Habilidad para ponernos en el lugar del otro y para entender y respetar las diferencias.

## ¿Objetivos?

- Aprender a identificar las emociones desde los gestos.
- Aprender a expresar aquello que nos pasa.
- Aprender a reflexionar sobre nuestros sentimientos.
- Identificar las propias emociones y las de los demás.
- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Desarrollar una autoestima positiva.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.
- Ayudar a los niños a recordar e interiorizar que no está bien hacer daño a los demás.

- Aprender a respirar hondo para conseguir calma interior.
- Aprender a tomarse el tiempo necesario para calmarse.
- . Desarrollar autocontrol y saber pedir ayuda al adulto cuando sea necesario.
- Fomentar el contacto físico, (abrazos,besos...) entre los niñ@s.
- Aumentar el vocabulario emocional.

*Si trabajamos esto en el aula obtendremos numerosos beneficios en la práctica educativa con nuestro alumnado.*

- Resolución de conflictos. (Boca-Oreja)
- Toleran la frustración. Ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.
- Entenderán que somos todos distintos, pero ni mejores, ni peores . Aprenderán reconocer y RESPETAR las diferencias sean del tipo que sean.