Inteligencia emocional en la escuela

Aprender a observar las emociones sin dejarse absorber ayuda a ser más lúcido y consciente, dejarlas fluir sin aplastarlas da fuerza y energía, aceptar la alternancia de alegrías y penas disfrutando y utilizando todas nuestras experiencias, aporta energía a nuestro interior, en lugar de malgastarla inútilmente. En general, sin embargo, este aspecto 130 es completamente ignorado en nuestra sociedad, dejando a los individuos en una completa barbarie emocional, con un exponencial 131 aumento de la violencia y la ira provocadas por la mezcla explosiva de deseos insatisfechos y represión. Vivimos en una sociedad en la que la circulación de información es máxima y el contacto interpersonal se reduce al mínimo: no sólo entre iguales, sino sobre todo entre padres e hijos. Esta carencia corre el riesgo de conducirnos a un analfabetismo emocional cuando menos preocupante: sólo aprendemos las lecciones fundamentales sobre la emocionalidad, la propia y la de los demás, a partir de las relaciones interpersonales. Por eso, es sumamente importante que el adulto (el cuidador) que acompaña el desarrollo del niño y lo educa esté presente a diario y acompañe su evolución, día a día. A menudo, este no es el caso porque ambos padres trabajan y la familia extensa ya no es la estructura social más común y, cada vez menos, los abuelos representan un punto de referencia estable y cotidiano. Por ello, es más importante que nunca que las Instituciones Escolares den cabida al desarrollo de las competencias emocionales desde edades tempranas, desde la Escuela Infantil hasta el Bachillerato, porque el desarrollo emocional comienza desde que el niño nace, pero no se completa hasta la madurez, y no todos los adultos llegan a ser "emocionalmente inteligentes". Empecemos de nuevo: ¿qué significa ser educado? La opinión actual es que ser educado implica estar bien informado, ser responsable, considerado y, muchos añadirían, no ser violento (M.J.Elias, J.Zins, R.P.Weissberg & al, 1997). Esto significa que el enfoque tradicional en las capacidades intelectuales - CI - debe complementarse con un fuerte enfoque en las capacidades sociales y emocionales: Capacidades de Inteligencia Emocional - EQ. Precisamente por eso tiene sentido introducir la IE entre las asignaturas escolares y, como señala Goleman:

"*Dado que para tantos jóvenes el contexto familiar ya no ofrece un punto de apoyo seguro en la vida, la escuela sigue siendo la única institución a la que la comunidad puede recurrir para corregir las deficiencias de los niños en competencia emocional y social... puesto que casi todos los niños van a la escuela, al menos al principio, la escuela es un lugar que permite llegar a todos y cada uno de ellos y proporcionarles lecciones fundamentales para la vida que, de otro modo, quizá nunca recibirían.*"*(Goleman,1996)*

Precisamente porque la mayoría de los niños van a la escuela, tiene sentido centrar los esfuerzos en la promoción de la competencia social y la prevención de los comportamientos problemáticos precisamente en la escuela (M.J.Elias et al., 1997). La escuela es también un lugar ideal para la prevención porque las investigaciones indican que un bajo rendimiento escolar es un factor de riesgo significativo para un gran número de comportamientos problemáticos, como el abuso de drogas y la delincuencia (R.P.Weissberg & M.T.Greenberg, 1997).

Por lo tanto, los esfuerzos de prevención en la escolarización obligatoria pueden proteger contra el desarrollo de comportamientos problemáticos, así como promover la salud mental. En conclusión, sabemos que

-el aprendizaje de habilidades emocionales empieza en casa

-los niños entran en la escuela con diferentes "puntos de partida emocionales" (J.Mayer y P.Salovey, 1997)

- la inteligencia emocional se compone de un conjunto de actividades

-la mayoría de las habilidades emocionales pueden mejorarse mediante la educación (J.Mayer y P.Salovey, 1997), por lo que sería importante que los centros escolares se enfrentaran al reto de enseñar, además de ajustar, las habilidades emocionales de sus alumnos. Este reto puede apoyarse introduciendo la alfabetización emocional entre las asignaturas escolares, así como creando un clima escolar que fomente el desarrollo y la aplicación de las habilidades emocionales.

Revision #1
Created 3 April 2023 08:19:11 by Lisa Fastré
Updated 3 April 2023 08:19:37 by Lisa Fastré