

## VÍDEO Nº 1: EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: LAS HABILIDADES SOCIALES

Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás. Nuestra inteligencia es emocional. Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida en que uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas.

Una carencia de esta habilidad nos impide tomar conciencia de nuestras emociones y, por consiguiente, controlarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional desde el sistema educativo. No solo desde el ámbito educativo debemos darle importancia a las asignaturas como lengua y matemáticas. El aprendizaje social y emocional es igual de importante que dichas asignaturas.

- Manejar las emociones: El equilibrio emocional es el objetivo prioritario. Mantener las emociones perturbadoras a raya es clave para el bienestar emocional. Ni emociones demasiado frías, ni emociones incontraladas. Aunque desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones, no se puede perder de vista una concepción más integradora de la persona, desde la cual el control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento. Es desde esta perspectiva que nos referimos al autocontrol.

- Motivarse a sí mismo: Quizá dentro de los estudios académicos uno de los aspectos olvidados sea la motivación. Lo que realmente se necesita saber, desde el sistema educativo, es si un individuo seguirá adelante cuando se encuentre con dificultades, fracasos y frustraciones. Motivarse a uno mismo está relacionado con la inteligencia emocional en el sentido de que las emociones son un factor de motivación. Un niño que conoce sus emociones es un niño que funciona mejor. Se puede sugerir de cara a la automotivación lo siguiente:

- Controlar los impulsos: La capacidad para demorar las recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo pero de orden superior se considera un indicador de madurez personal y emocional, además de formar parte esencial de la regulación emocional. La razón no sirve de nada sin las emociones.

- Optimismo y esperanza: Ambos son estados que reflejan una gran expectativa de que las cosas, en general, irán bien en la vida, a pesar de los retrasos, dificultades y frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que impulsa a las personas a no caer en la apatía, desesperanza o depresión. Sin embargo, es importante distinguir entre el optimismo realista y el ingenuo (que podría llevarnos a situaciones desastrosas).

- Reconocer las emociones de los demás: La empatía se construye sobre la toma de conciencia de sí mismo (cuanto más abiertos estemos para captar nuestras propias emociones, más fácil nos será reconocer las de los demás) y consiste en comprender lo que otras personas sienten en diversas situaciones. Es importante conocer las emociones de otros para empatizar.

- Establecer relaciones: la competencia social reside, en cierta manera, en la forma de expresar las propias emociones. Otro aspecto importante del establecimiento de relaciones desde el punto de vista emocional es el que se refiere a la capacidad que tenemos las personas de contagiar las propias emociones. No es casualidad que la gente prefiera estar con personas capaces de transmitir energía positiva que con aquellas que muestran un estado de ánimo deprimido. Esto es una muestra de la influencia que nuestras emociones y cómo las transmitimos tienen sobre las personas con las que nos relacionamos. Es por ello que se es capaz de transmitir un estado de ánimo positivo contagioso denota inteligencia emocional por nuestra parte.

En estos cinco pilares se asienta la inteligencia emocional, para Goleman y también para la mayoría de psicólogos hoy en día.

- La importancia de la educación emocional en el aula. La educación en emociones o emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad. Todo ello implica estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo. Aquí vamos a referirnos a la educación emocional como respuesta a un déficit en la formación básica del alumno. Los objetivos de la educación emocional se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias. (darle en la escuela la misma importancia a cualquier asignatura como a la inteligencia emocional)

- Identificar las emociones de los demás. (empatía)

- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

**vídeo nº2: KEN ROBINSON- CAMBIANDO PARADIGMAS SOCIALES. LA EDUCACIÓN.**

Tras observar la reflexión hecha en este video, no nos cabe más que decir que la postura tomada por el autor ante la Educación es compartida por la mayoría de los profesionales que trabajamos con niños y niñas de diferentes edades, y también por muchas más personas que han sufrido o están sufriendo esta “Educación en serie” que tenemos.

Desde la enseñanza llevamos mucho tiempo reclamando que no se considere la Educación como algo estático, mecánico o sujeto a unas leyes fijas en las que no se tenga en cuenta las individualidades, ni las capacidades, ni las habilidades, ni por supuesto, LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Consideramos que al igual que nos vamos adaptando a los diferentes cambios que surgen a lo largo de la vida, también deberíamos adaptar nuestro Sistema Educativo a esa evolución que es natural y muy positiva para el ser humano, pero al que hay que preparar también para poder adaptarse a las nuevas necesidades, inquietudes y perspectivas que les va ofreciendo la vida.

No podemos permanecer al margen de la evolución porque “aquello nos fue muy bien y para que cambiarlo”, comentario típico dentro del ámbito educativo, tenemos que evolucionar con los cambios y ser capaces de ofrecer a nuestros niños y niñas las herramientas necesarias para poder desarrollarse en todos los planos de la persona, sin menospreciar unos u otros.