



Y tú... ¿cómo gestionas tus emociones?

NATÀLIA MANGADO



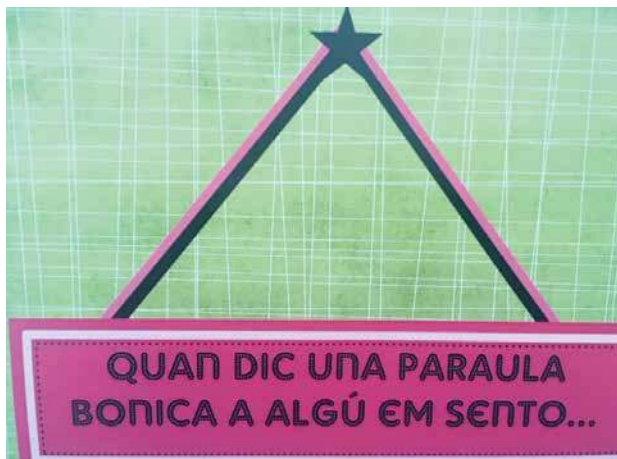
A lo largo de la historia, nuestra sociedad ha valorado de diferentes formas un ideal muy concreto del ser humano inteligente. En la escuela tradicional, se consideraba que un niño era talentoso cuando dominaba las lenguas clásicas, el latín o el griego, las matemáticas, el álgebra o la geometría. Posteriormente, se identificó al niño/a inteligente como el que obtenía una puntuación elevada en las pruebas que medían sus capacidades. Finalmente, en el siglo **xxi** esta visión ha sido substituida por un concepto totalmente diferente, debido a varios motivos. Uno de ellos, es que se ha demostrado que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional y, por consiguiente, se enlaza con el segundo, que expone que el hecho de poseer un elevado cociente intelectual no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana.

Howard Gardner introdujo dos tipos de inteligencias, interpersonal e intrapersonal, relacionadas con la sociabilidad, la motivación y la gestión emocional. Pero, fue en 1995 cuando Daniel Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional en el que promulgaba que percibir y expresar de forma precisa las emociones, saber utilizarlas para facilitar la actividad cognitiva, comprenderlas y regular-

las eran acciones necesarias para conseguir un crecimiento personal completo.

Si no sabemos cómo manejar las emociones que nos inquietan, no podemos tener empatía o relaciones personales estrechas. Para todo ello importa poco el cociente intelectual. Hay estudios realizados que indican que el resultado del CI aporta solamente un 20% como factor determinante del éxito.

En los colegios Manyanet conocemos y sabemos la importancia de trabajar la inteligencia emocional de nuestros alumnos y alumnas; por ello desde edades tempranas ya intentamos que cada uno consiga llegar a gestionar las emociones y a canalizarlas transformándolas en positivas todas ellas. Hemos complementado nuestros proyectos educativos. Trabajamos las inteligencias intra e interpersonal reforzando los aspectos sensitivos y afectivos. Uno de nuestros programas, en el que trabajamos el aspecto emocional son las «acogidas», que realizan nuestros alumnos y alumnas más pequeños. En todos los centros tienen unos objetivos concretos que se basan en el autoconocimiento de las propias fortalezas y debilidades; la sociabilización, marcando especial énfasis en la creación de un clima de confianza con los compañeros; la cooperación en los grupos generados tanto a nivel de trabajo en el aula como en actividades lúdicas. Juntos aprenden a desarrollar la empatía, a conocer el valor de la amistad, a resolver conflictos ellos solos, en





la medida de sus posibilidades. Todo ello genera un desarrollo de la autoestima y el control de las emociones y establece un clima de entendimiento que evita conductas inapropiadas. Los lunes durante 30 min. Todo el alumnado de la etapa de Infantil da la bienvenida a la semana. Estas sesiones están organizadas y programadas para que en ellas se trabajen aspectos como el desarrollo de la inteligencia emocional y valores universales. A lo largo de la semana se reforzarán estos contenidos en el grupo clase dentro de cada aula utilizando situaciones simbólicas o cuentos que reflejen los conceptos trabajados con anterioridad. Para los mayores estos objetivos se cumplen en las horas de tutoría o, en algunos centros, con programas específicos diseñados para llevarse a cabo a lo largo de todo el curso con un horario establecido en el calendario. Por lo general a estas edades tienen pocos recursos para resolver pequeños conflictos y este punto es clave para nuestros centros, puesto que una de las metodologías innovadoras con las que trabajamos es el trabajo cooperativo, por lo que, deberán gestionar situaciones similares frecuentemente. Nuestra mente emocional tiene un poder de reacción más rápido que nuestra mente racional. Cuando nos enfrentamos a situaciones en las que el enfado es la emoción dominante se genera tanta intensidad que puede producir incluso el olvido del motivo del arrebato. Conjuntamente reforzamos el concepto de liderazgo positivo que tiene como base construir un objetivo común colaborando entre todos los miembros del equipo y generando una suave interacción y a la vez efectiva con los demás. Aprenden a escuchar más y a dialogar para llegar a acuerdos conjuntos.

Los refuerzos positivos favorecen al sólido fundamento del desarrollo de la autoestima y aumentan la motivación personal. La implicación del profesorado, que trabaja con dedicación sobre estos principios consigue la efectividad de las propuestas pedagógicas. A estas acciones educativas se añaden los proyectos de comprensión en los que se desarrollan la inteligencia intrapersonal, aumentando el conocimiento de las propias capacidades y habilidades junto con la gestión de los sentimientos y límites personales y la interpersonal, fomentando el desarrollo de la sociabilidad y la empatía, el saber escuchar, etc. Todo ello refuerza sistemáticamente y consiguen afianzar el éxito del programa. Los resultados es que se observa una mayor cohesión del grupo y una mejor operatividad del trabajo en el aula.

Pero, en definitiva, todos estos esfuerzos que realizamos desde la escuela para que la educación de vuestros hijos e hijas sea completa no sirve de mucho sin una colaboración constante en casa. ***Durante nuestra infancia y adolescencia tenemos la oportunidad de desarrollar hábitos emocionales que marcarán nuestro futuro.*** La vida en familia es la primera escuela para el aprendizaje emocional. Vuestros



hijos e hijas aprenden a gestionar sus emociones de forma vivencial y vosotros sois sus modelos. Modelos de familia con sentimientos como el amor, del que tienen sus primeras muestras en vosotros como padres y el que aprenden de vosotros como pareja, aprenden a superar sus miedos e inseguridades porque vosotros los apoyáis y les marcáis el camino a seguir para que lo realicen ellos mismos. El respeto y el amor alejan la hostilidad y generan apoyo y protección. Estos valores favorecen constantemente la autoestima y motivación de nuestros hijos e hijas. Podemos aplicar la famosa regla de oro de los 14 quilates: Trata a los demás como te gustaría que te tratasen a ti; por lo tanto, tratad a vuestros hijos como os gustaría que los tratasen los demás.