

ENCUENTRO FAMILIA- ESCUELA

EDUCACIÓN EMOCIONAL

INTERVENCIÓN

El espíritu y objetivo de nuestra asociación es colaborar con el Centro en todas las tareas que nos es posible y ayudar en la creación de un proyecto educativo enriquecedor para nuestros alumnos y alumnas, que les ayude a ser mejores personas y más felices.

Difundimos y organizamos charlas, talleres y cursos de interés para nuestro alumnado y las familias.

Así por ejemplo el curso pasado difundimos entre las familias los talleres de Educación Emocional y Resolución no Violenta de Conflictos organizados por el Departamento de Educación de la Junta Municipal del Distrito de Chamartín en colaboración con ACAIS Comunidad y Desarrollo una cooperativa de iniciativa social. El curso pasado durante el mes de febrero se celebró este taller para familias en nuestro centro, pretendiendo ser un apoyo a las familias en la resolución de conflictos que se producen en el seno de la familia desde el conocimiento y manejo de las emociones y mejorar las relaciones intrafamiliares. Para este curso hemos hablado con Elena segura, responsable del proyecto para organizar un taller de continuación del que se impartió el año pasado.

[Educación emocional y resolución no violenta de conflictos](#)

Desde el AMPA llevamos dos años ofreciendo y organizando para las familias el “Taller Vincularte”. El taller tiene una duración de 12 semanas, impartido por la psicóloga-sanitaria Elena Clavel. En este taller se pretende crear un espacio de trabajo con adultos para potenciar sus habilidades creativas, entendiendo que a partir de ellas se pueden producir cambios positivos en la vida diaria. Se espera generar una mayor autonomía, solidaridad, habilidades personales y sociales, propiciando su reactivación como persona competente, capaz y plena.

[Proyecto Vincularte](#)

Hace tres años pusimos en marcha el proyecto denominado del KO al OK para la gestión del estrés entre los alumnos de bachillerato. Pusimos nuestra atención en varios factores que podían generar estrés y ansiedad en el alumnado de bachillerato.

Nuestro centro pasa de ser línea 6 en la ESO a ser línea 13 en el bachillerato.

Esto implica que llegan muchos alumnos nuevos al centro. Chicos y chicas que tienen que hacer nuevos amigos, integrarse en el grupo, adaptarse a un nuevo centro y profesorado. Si a esto le añadimos las preocupaciones y problemas frecuentes a estas edades y la carga de trabajo asociada a un curso sobre todo en 2º de bachillerato, en el que sienten que están compitiendo por una nota, de cuyo resultado va a depender su futuro...podemos entender el estrés al que están sometidos.

En nuestro centro además se imparte el BI. Esto implica que después de los últimos exámenes trimestrales LOMCE, vienen los exámenes del BI en mayo y luego la EVAU. El ritmo de trabajo es tremendo y en muchos casos la ansiedad su tremenda acompañante.

Así percibimos la necesidad de emprender un proyecto para ayudar a estos chicos y chicas a gestionar ese estrés. Nos reunimos con varios profesionales y después de un recorrido de trabajo en el que nos vimos acompañados por nuestra orientadora y apoyados por el centro surgió este proyecto a cargo de la psicóloga Bárbara Tovar, cuya experiencia con adolescentes y jóvenes era extensa.

El proyecto se basa en tres elementos:

- Un test que hace al alumnado para identificar los síntomas del estrés y su forma de manifestarse en el cuerpo, mente, conducta... y obtener una aproximación de sus niveles de estrés.
- Una conferencia magistral en el salón de actos a cargo de la psicóloga Bárbara Tovar
- Sesiones de grupo

Los objetivos que se persiguen entre otros son:

- ✓ Auto descubrirse en los niveles de estrés propios y en las situaciones que lo generan
- ✓ Reflexionar acerca del papel de los pensamientos en el proceso de estrés
- ✓ Mejora del conocimiento de estrategias cognitivas de auto regulación emocional.
- ✓ Aprender herramientas para la reducción de la ansiedad.
- ✓ Conocer un protocolo conductual para la mejora del estrés en el día a día.

[Gestión del estrés](#)

BLOQUES DE PREGUNTAS

1. ¿Existe la educación emocional en los centros educativos? ¿Por qué crees que es importante?

En algunos centros educativos se desarrollan talleres de educación emocional en las horas de tutoría, con una duración de unas 5 sesiones. Sin embargo, esto se hace imposible en la etapa de bachillerato donde no hay horas de tutoría.

La educación es un pilar fundamental de nuestra sociedad y un instrumento para conseguir la clase de sociedad que podemos llegar a ser. Y por ello cabría esperar que se elevase el reconocimiento de la educación en el papel que juega en la formación de todos los miembros de nuestra sociedad, tanto en conocimientos, disciplinas, valores, habilidades sociales, etc., así como en la mejora del bienestar personal y social.

La educación emocional es importante porque nos enseña herramientas y estrategias para mejorar las relaciones con los demás y afrontar conflictos.

Así pues:

Nos ayuda a conocer las emociones básicas y su funcionalidad, identificar emociones propias y las de los demás.

Nos ayuda a expresar nuestras emociones y comunicarnos mejor.

Nos permite comprender mejor a las personas de nuestro entorno y a conectar. Habilidades todas ellas que facilitan las interacciones y relaciones interpersonales, que precisan de escucha y capacidad de empatía.

Nos ayuda a conocernos mejor y a fortalecer nuestra autoestima y autoconfianza.

Nos enseña cómo gestionar emociones para la mejora de nuestro bienestar personal y social

Nos permite regular y afrontar los conflictos con mayor creatividad

Nos aporta herramientas de motivación de logros personales.

Todo este aprendizaje puede revertir en una mejora del rendimiento académico y laboral.

Los jóvenes y las personas adultas en muchas ocasiones ante un problema o tema que nos inquieta, echamos el tiempo en preocuparnos en vez de ocuparnos de ese asunto. Tal vez en ocasiones es porque no dispongamos de las herramientas o habilidades necesarias o de la confianza suficiente en nosotros mismos.

Si somos capaces de resolver y gestionar de una forma más eficiente esos problemas e inquietudes, lograremos un mayor bienestar personal que nos permitirá ser más eficientes en otras facetas de nuestras vidas como en lo estudios o el trabajo.

Para que el alumno pueda desarrollar plenamente sus habilidades académicas y alcanzar los mejores resultados es importante su bienestar personal. Podríamos intuir por tanto finalmente, que un sistema educativo de calidad no puede dejar de lado la educación emocional.

2. ¿Cuál debe ser el papel de las familias, docentes, etc., para hacer real la educación emocional en el ámbito educativo?

La sociedad tiene que llegar al convencimiento de que es importante la educación emocional. Reconocer sus bondades a la hora de conseguir que las personas consigamos un mayor bienestar personal, estemos más capacitados para ayudar a los demás, consigamos ser más eficientes en nuestros trabajos, podamos mejorar los resultados académicos del alumnado y en definitiva crear una sociedad más feliz y puede que diferente.

Para que la sociedad llegue a ese convencimiento tiene que existir un mayor conocimiento de lo que es la educación emocional y cómo puede ayudarnos a mejorar nuestras vidas. Aquí entra en juego una labor muy importante de divulgación por parte de los profesionales, educadores, psicólogos, etc.

Las familias a través de las AMPAS en los centros pueden solicitar la organización de talleres o cursos. Trabajando coordinadamente con el departamento de orientación del centro educativo y con el apoyo de la dirección al proyecto, se pueden impartir los talleres en horario lectivo en las horas de tutoría y así llegar a todo el alumnado. Otra opción es organizar actividades de formación en horario extraescolar.

Es importante que exista una coordinación del centro educativo y las familias en esta labor educativa, ir todos en la misma dirección y sentido. Pero hay que tener en cuenta que a veces las familias no disponemos de las herramientas suficientes y que también necesitamos ayuda. Por esto en nuestro centro trabajamos en proyectos que atiendan al alumnado y a las familias.

3. ¿Qué podemos hacer para que la educación emocional sea una realidad en las aulas?

Es importante la educación transversal. Pero conseguir que sea el profesorado el que se encargue exclusivamente de esta labor en sus clases de matemáticas, física es complicado

Sería necesario una formación adicional del profesorado, por supuesto muy beneficiosa para afrontar la educación emocional desde todos los ámbitos: profesorado, familias y alumnado. Pero el tiempo del que disponen los profesores en las aulas para dar los contenidos de su asignatura es a veces muy

ajustado. Dedicar además horas a la formación del alumnado en educación emocional puede resultar un objetivo inalcanzable, al margen de lo que sería la resolución de conflictos puntuales en el aula.

Es por esto, que, para trabajar en el ámbito del alumnado, creo que sería necesario, crear un espacio exclusivo en las aulas donde profesionales de la educación emocional trabajasen con los alumnos.

Sería por tanto necesario generar una demanda por parte de las familias, AMPAS, profesorado, centros educativos y profesionales de diferentes ámbitos de que se incluya la educación emocional como parte de una asignatura curricular, dándole su espacio en las aulas y dotando un contenido. Las autoridades educativas deben centrar sus esfuerzos y recursos en hacer realidad ese sistema educativo de calidad que permita a cada alumno desarrollar lo mejor posible sus habilidades, su capacidad intelectual y por ende su inteligencia emocional.

Exposición de Rosa Baños Marroig, Presidenta del AMPA IES Ramiro de Maeztu.