

El Portal de Inteligencia Emocional



Entrevista realizada a Eva Almacellas



Nací en Lérida el 4 de septiembre de 1977, tengo 30 años. Estudié Magisterio Educación Infantil en la Universidad de Lérida. Fui de la segunda promoción del Postgrado de Inteligencia Emocional en Lérida.

Mientras cursaba mis estudios hacía prácticas voluntarias en un jardín de infancia, pues en la carrera no se hacían prácticas en el nivel de 0-3, cosa que ahora sí.

Cuando acabé la diplomatura empecé a trabajar como educadora y al poco tiempo tuve la oportunidad de ser directora de un jardín de infancia privado donde estuve durante 6 años.

Hace casi 2 años que estoy de directora en una escuela infantil (0 a 3 años) municipal, en la que llevamos a cabo un proyecto de educación emocional.

Su e-mail: evaalro77@gmail.com

1.- ¿Qué significado tiene para ti la Educación Emocional?

Según Bisquerra, es un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como un complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Los dos elementos son esenciales para el desarrollo de la personalidad integral de la persona. Por esta razón se propone el desarrollo del conocimiento y habilidades sobre las emociones, con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que le plantea la vida cotidiana. El objetivo general es la mejora del bienestar personal y social.

Para mí la Educación Emocional, además de todo esto, es algo básico para un óptimo desarrollo personal. Hace falta educar las emociones desde edades muy tempranas para poder regularlas.

2.- ¿Qué ventajas tiene el desarrollo de programas de Educación Emocional en la Escuela?

Para nuestra escuela, durante este curso, más que ventajas ha supuesto un trabajo extra puesto que, como siempre que se empieza con una programación nueva, requiere un esfuerzo en hacer materiales y en sacar tiempo para llevar a cabo las actividades.

Aún así, ha sido muy satisfactorio porque hemos notado una evolución emocional en los niños, aunque no han desaparecido sus instintos lógicamente (pegar, morder...), en muchas ocasiones son capaces de diferenciar sus emociones, nombrarlas y en alguna ocasión regularlas.

3.- ¿Cuáles han sido los factores que han favorecido la implantación del programa en vuestra Escuela?

Desde que hice mi postgrado de Inteligencia Emocional me gustó mucho todo lo relacionado con el tema, al principio no llevaba a cabo muchas actividades ya sea por falta de tiempo o simplemente porque el empezar siempre cuesta. También influyó que estaba trabajando en otra escuela y entre que no tenía tiempo y mis compañeras no se interesaban por el tema, era muy difícil llevar a cabo un programa.

Además sobre Educación Emocional hay cosas escritas pero sobre cómo aplicarla en Educación Infantil (de 0-3 años), no hay prácticamente nada.

Cualquier actividad que ya estuviera escrita había que adaptarla (si es que se podía utilizar con niños tan pequeños), y había que inventar muchas más, y hacer el respectivo material para cada actividad.

Como ya he dicho no teníamos tiempo y todo esto requiere mucho.

Pero a finales del curso pasado se me propuso presentar un proyecto de ocupación sobre algún tema relacionado con la escuela, así que vi mi oportunidad e hice el proyecto sobre Educación Emocional.

A medida que iba haciéndolo y diseñando actividades buscando información y hablando con compañeras, más ganas me entraban de llevarlo a cabo. Así que poco a poco fui contagiando de ese espíritu a mis compañeras de la escuela y aquí estamos, haciendo todo lo que nos permite nuestras posibilidades.

4.- Desde su implantación hasta el día de hoy, ¿qué resultados habéis logrado en los alumnos?

Realmente hemos hecho pocas actividades específicas de Educación Emocional aunque la trabajamos durante todo el día, en cualquier momento educativo y sinceramente da su fruto rápidamente.

Con estos niños tan pequeños sólo trabajamos tres de los cinco bloques de trabajo en Educación Emocional:

- Consciencia Emocional: saber que sentimos, que pensamos (reconocer nuestras emociones) y ser capaces de expresarlas.
- Regulación Emocional: ser conscientes de la emoción vivida y ser capaces de buscar una reacción adecuada, controlar la impulsividad.
- Autoestima: saber cómo nos sentimos nosotros mismos, vernos como un individuo único y especial.

Es curioso ver a niños de 2 años que son capaces de expresar que están contentos, tristes e incluso enfadados y sean capaces de empezar a regular esas emociones y no verlas como algo negativo.

5.- ¿De qué forma implicáis también a los padres dentro del proceso?

Ésta es la parte más difícil dentro del proceso, ya que hoy en día todos los padres están muy ocupados y no quieren que les mandes trabajo para casa.

Considero que sería muy importante que a principio de curso se hiciera una charla formativa con algún experto en la materia tanto para las educadoras como para los padres, cosa que me fue imposible conseguir, y a partir de aquí implicarlos en distintas actividades.

Un ejemplo es: tenemos unas muñecas de las emociones: la alegría, la tristeza, la cólera y la sorpresa. Éstas conviven con los niños durante toda la jornada escolar. El fin de semana un niño o niña se lleva la muñeca de la alegría, por ejemplo, con su libreta en la que los padres durante ese fin de semana tendrán que escribir alguna anécdota relacionada con el niño/niña y esa emoción, sirven fotos, dibujos y todo lo que se quiera aportar. Al llegar el lunes a la escuela la maestra se lo lee a todos los niños y lo comentan.

6.- Según tu opinión, ¿qué papel debe jugar la Administración Pública en el campo de la Educación Emocional?

Creo necesario e imprescindible que la Administración Pública ofrezca formación en Educación Emocional a todos los docentes para poder conseguir una continuidad en los conocimientos adquiridos y un cambio en la manera de enseñar. Si los educadores tenemos en cuenta el estado emocional del alumno podemos conseguir mejores resultados.

Actualmente creo que los docentes más sensibilizados en el mundo de la inteligencia emocional o como mínimo los que más lo llevamos a la práctica dentro del currículum somos los de educación infantil, pero tendría que tener una continuidad en las demás etapas educativas y para eso es necesaria formación para todo el profesorado.

Además es muy importante sensibilizar a los padres y madres en la educación emocional; pues sería interesante que a principios de cada curso un profesional en el campo diera alguna sesión informativa para ellos, y a poder ser, dentro de la escuela crear tertulias en las que los padres y madres puedan compartir sus experiencias y preocupaciones sobre sus hijos, con otras personas (padres, docentes, e incluso psicopedagogos), y conseguir así evitar inseguridades, conflictos, excesos de autoridad... a la hora de educarlos.