

Cómo fomentar las competencias emocionales

Aprender de las emociones propias... y ajenas



Los alumnos del Colegio Trueba están aprendiendo a autogestionar sus emociones, así como a desarrollar su inteligencia emocional. Y los 'trucos' que aprenden en el aula, los comparten con sus familias y los practican en casa.

El Colegio Trueba (en Artxanda, Bilbao) es una cooperativa integrada por los trabajadores que considera que la diferencia no está en qué enseña sino en cómo educa, de ahí que su filosofía se base en formar en valores desde un planteamiento laico. "Por eso, junto a las metodologías activas, como el ABP, y las herramientas digitales, situamos el desarrollo del equilibrio emocional como cimiento del proceso. En definitiva, queremos facilitar al alumnado recursos curriculares y extracurriculares que le permita ir construyéndose como personas", afirma Mari Mar Carrero,

directora Pedagógica del centro. Con estas premisas desarrollaron su proyecto educativo 'TruebaHaziak' (Las semillas del Trueba, en euskera), para afrontar los desafíos tecnológicos y sociales actuales.

Una de las iniciativas que han llevado a cabo es 'H@zimoziatu, crecer y educar en emociones', cuyo objetivo es fomentar las competencias emocionales con la autogestión, así como el desarrollo de la inteligencia emocional. La impulsora de todo ello ha sido Iratxe Leguina, jefa de estudios de Infantil y Primaria, que convenció a todo el claustro de las carencias que tienen los adultos en educación emocional (EE), lo que les lleva a cometer numerosos errores tanto en el ámbito personal como el profesional.

Al finalizar las sesiones, los niños de Primaria siempre terminan con un abrazo

"De ahí nuestro interés en sacar las emociones de los más pequeños del 'cajón', ponerlas en valor e incluirlas en nuestro método educativo", puntualiza Carrero.



El enfoque para trabajar la EE depende del curso y la edad del alumnado. Sólo en Primaria hay 400 niños que desarrollan sesiones semanales. Primero, comienzan con un tiempo dedicado a la relajación para, después, pasar a abordar todo lo relativo a una emoción (alegría, tristeza, frustración, vergüenza...) a través de dinámicas y actividades individuales y de equipo (en parejas, en equipos de cuatro o grupo-clase). Y siempre terminan igual, con un abrazo 'a quien quiero abrazar', 'a quien más lo necesita' o en 'abrazo grupal'.

Como reconoce la propia Leguina, al principio los niños estaban 'un poco cortadillos', hacían comentarios como "¿abrazarnos en el cole?, ¡qué raro!; aquí se puede trabajar, jugar, pelear pero... ¿abrazarse?". "Pese a



Con la escultura trabajan la manera de controlar la inseguridad o el nerviosismo



rinto (de piedras) que complemente la cueva de tamaño real que han recreado en el colegio.

Entre tanto sentimiento mostrado en el aula, Leguina reconoce la intensa emoción que ha vivido como guía de este proyecto. "He sentido orgullo y satisfacción por todo el cariño y agradecimiento que he recibido por parte de los verdaderos protagonistas, los alumnos que han superado vergüenzas, miedos, desencantos y frustraciones y han conseguido aprender de sus propias emociones y de las ajenas".

las reticencias iniciales, la experiencia ha sido más que positiva. Ahora mismo no se puede acabar la sesión de otra manera porque si ven que va terminando y no decimos nada son ellos quienes lo piden", puntualiza.

sus caras y manos, de manera individual o por parejas, han sentido todas esas emociones y alguna más como: admiración, asombro, envidia, ilusión, orgullo, seguridad o preocupación. "Al finalizar las sesiones, todo eran risas de felicidad y abrazos de cariño y amor", puntualiza Carrero.

EMOCIÓN + ARTE = EMOCIONARTI.

Trabajar las emociones tiene tantas posibilidades que después de interiorizar de modo natural estas dinámicas, el colegio decidió introducir un componente más en el trabajo quincenal: el arte. Así, cada año e independientemente de los proyectos creados por los diferentes departamentos o ciclos, se propone una iniciativa para que trabajen todas las etapas, desde Infantil hasta Bachillerato. En el anterior curso (2017-18), fue el turno de EmociónARTI, que ha permitido que el alumnado trabajase cuatro disciplinas artísticas: fotografía, pintura, escultura y arte rupestre. En el primer caso, los estudiantes han fotografiado con sus iPads la alegría, la soledad o la frustración que han recopilado en un álbum titulado 'Las emociones de nuestro entorno'. Y ¿cuál fue la emoción estrella? "La alegría, porque era lo que sentían durante el paseo. Comentaban "¡qué guay!" o "es lo más divertido que hemos hecho este año".

A través de la pintura han sentido emociones como placer, paciencia, diversión, ansiedad, satisfacción, cariño... Para ello, han hecho sesiones de body painting, decorando

Por medio de la escultura trabajamos la manera de controlar la inseguridad, el nerviosismo y la frustración. Siguiendo la técnica del origami, crearon esculturas de papel, de forma que pudiesen superar las emociones negativas que sentían al tener que conseguir un conejito, una estrella o un koala perfectos.

La última disciplina, el arte rupestre, supuso que los alumnos pintasen piedras que habían traído desde lugares insospechados: el río de su pueblo, el muro de Berlín, de la playa... que han utilizado para construir un laberinto

Más información: www.colegiotrueba.net



La opinión de las familias

Las familias conocen muy bien las actividades que se realizan en el colegio a través del blog [hezimoziatu.blogspot.com.es], el correo electrónico, las redes sociales y, sobre todo, por lo que les cuentan sus hijos en casa sobre lo que han hecho en clase: "Los

trucos que han aprendido para controlar las emociones negativas y saberlas exponer. También por la naturalidad con la que reconocen las cosas buenas de los demás. De hecho, los padres nos han hecho llegar sus felicitaciones y opiniones positivas sobre este proyecto", puntualiza Carrero.

