

CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES EN EL AULA

Para desarrollar la inteligencia emocional es preciso trabajar las emociones cada día en el aula. De esta forma, el alumnado conocerá y entenderá sus sentimientos y los de sus compañeros y aprenderá a autorregularse cuando sea necesario. Cada uno, cuenta con su propia 'mochila emocional', que le permite sentir, percibir e interpretar el mundo de forma individual. Por eso es fundamental trabajar las emociones en el aula para que aprendan a diferenciar las propias de las de los demás, y puedan poner palabras a lo que sienten. Y desarrollar la inteligencia emocional además mejorará su rendimiento académico.

Cada profesor y profesora debe encontrar el **momento** adecuado durante el día para trabajar las emociones con su alumnado. Os indicamos algunos para poder determinar el más oportuno, en función de las necesidades que se detecten:

- 10 minutos antes de empezar la primera clase, para comenzar la mañana con buena disposición.
- 10 minutos antes de volver a casa para cerrar la jornada, reflexionando sobre lo ocurrido.
- Una vez a la semana, en la hora de tutoría, a través de dinámicas o asambleas.
- Cuando sea necesario, en función de las circunstancias o las necesidades de comunicación o de interacción entre iguales.

Una vez que se ha decidido el/los momento/s más oportuno/s, es preciso marcar el **objetivo**, la emoción que se va a trabajar y cómo va a hacerse. En cada instante se puede trabajar la conciencia corporal asociada a la emoción, fundamentalmente si la emoción es negativa y conlleva repercusiones en la salud como "tener un nudo en la garganta", sensación de vértigo, molestias en el estómago... Es importante que cada alumno y alumna exprese sus emociones (bien sea verbalmente o mediante otras formas como el dibujo, la expresión escrita, la música...). Y que utilice las técnicas de respiración y relajación/meditación que le devuelvan la calma y que le enseñen a autorregularse cuando sea necesario o bien pueda utilizar la actividad física o el movimiento para liberar sus emociones.

Para trabajar con el alumnado se pueden utilizar diferentes **recursos**:

- Películas que abordan diversas emociones.
- Cortometrajes