

Sevilla, 15 de septiembre de 2016

Estimados padre/madre/ tutor.

Me gustaría comunicarles que el pasado curso escolar, con carácter experimental, se puso en marcha en el I.E.S Santa Aurelia un programa de implantación de Inteligencia Emocional en el aula. Un grupo de profesores/as, después de una formación específica, estuvieron impartiendo este modo de enfocar la educación, con un gran éxito y aceptación por parte del alumnado, por lo que continuaremos con la experiencia en este curso.

La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias.

Los estados emocionales tienen una relación directa con los aprendizajes y la falta de habilidad para regular las emociones puede suponer graves trastornos personales, interpersonales y/o académicos.

Frente a la educación tradicional centrada en el desarrollo cognitivo, aparece un nuevo modelo educativo orientado a ayudar a las personas a conocer mejor las emociones, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones, a fomentar una actitud positiva ante la vida, es lo que se denomina educación emocional.

Los **objetivos generales** de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros **objetivos más específicos** como son:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

Estamos seguros que integrar la Inteligencia Emocional en nuestras aulas será muy beneficioso para nuestro alumnado y en general para el clima del centro.

La coordinadora del programa
Carmen Brun