



LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA INFANTIL (0-3)

A la mayoría de las personas nos cuesta expresarnos con palabras cuando nos preguntan sobre nuestros sentimientos y nuestras emociones: "por qué lloras?", "¿cómo es que pones esta cara de enfadado?", "¿me quieres?", "¿qué dices, que tienes miedo de volver a casa sola?"; pero, ¿por qué?... A pesar de que como adultos tengamos dificultades para manifestar verbalmente lo que sentimos, hemos de tener presente que los sentimientos y las emociones son imprescindibles en la vida cotidiana del niño y de la niña, y forman parte de su proceso educativo.

Desde la Escuela Infantil hemos pensado en trabajar en un objetivo común; la educación emocional, reflexionando sobre el tema, desarrollando un contenido teórico, preparando material y dando a conocer nuestras actividades.

Este objetivo viene marcado por la necesidad de enseñar a los niños y a las niñas no sólo unos conocimientos específico, sino también un conjunto de competencias que les permitan ser capaces de desarrollarse en situaciones diversas de su entorno. Por eso la inteligencia no sólo es conocimiento y capacidad de aprendizaje, sino también capacidad de adaptación al medio, al entorno más próximo, y capacidad de potenciación de una vida de relación y de tolerancia.

QUÉ ENTENDEMOS POR INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para poder entender la importancia de la educación emocional en estas primeras edades, creemos que es necesario definir qué entendemos por inteligencia emocional. Cuando hablamos de inteligencia emocional nos referimos a un conjunto de habilidades que nos permitirán relacionarnos mejor con nuestro entorno. Este conjunto de habilidades incluye el reconocimiento de los propios sentimientos, el control de las emociones, la automotivación, la empatía y la habilidad social.

Seguro que a lo largo de la jornada escolar trabajamos la educación emocional con nuestros niños y niñas, pero tal vez no somos del todo conscientes de ello. Es en la primera infancia cuando se modela la base para asimilar los hábitos emocionales y sociales fundamentales que se pueden manifestar a lo largo de la vida de los niños/as. Además, en el ciclo de 0-3 años es cuando las emociones son más naturales, sinceras y espontáneas, no están falseadas por la experiencia ni la vergüenza, y el vínculo afectivo que nos une con los niños/as es más fuerte. Esta es la razón por la cual consideramos tan importante empezar la educación emocional en estas edades, además de reivindicar el carácter educativo del primer ciclo de la educación infantil.