|  |
| --- |
| **¿Por qué es importante los talleres de habilidades emocionales?** |
|   |
|  |
|   |
|  |
| 12 / 2005 |
| En la actualidad nuestra sociedad está pasando por una serie de cambios a nivel familiar que consideramos importantes, ya que afectan a nuestros niños y jóvenes y, en muchas ocasiones, originan diversos trastornos. Las interacciones entre padres e hijos, el clima emocional en casa y los estilos educativos, no son sólo fundamentales durante la infancia y adolescencia, sino que los efectos perduran hasta la edad adulta. Estamos ante una crisis del modelo de familia tradicional, ya que actualmente la mujer se ha incorporado al trabajo y, por ende, dedican menos tiempo a sus hijos. En efecto, las horas de trabajo ocupan la mayor parte del día, provocando sentimientos de culpa que influyen en la crianza. También hay diversos factores externos que influyen en cómo la familia afronta estas situaciones sociales tan difíciles, como son la muerte de un pariente cercano, las discusiones de pareja, el abuso sexual, el divorcio, las enfermedades, los cambios de colegio, las dificultades para adaptarse con los compañeros de clase, la falta de aceptación de la imagen propia, los enfrentamientos y fuertes discordias dentro de la familia, para mencionar algunos de esos factores. Esto puede provocar problemas emocionales y de comportamiento en los niños.Sin embargo, ante la falta de orientación, educación y tiempo de los padres por exceso de trabajo, los chicos se sienten solos y comienzan a manifestar una serie de comportamientos disfuncionales como llantos, pataletas, mentiras, falta de comunicación, etc. Detrás de estos síntomas también pueden esconderse alteraciones de tipo emocionalno diagnosticadas. Cuando existen alteraciones de este tipo, los niños son más propensos a verse a sí mismos y a su entorno como negativo y eso los conduce a dudar de sus propias capacidades, provocando que también sientan culpa de todas las cosas negativas que suceden, no pueden cumplir con las expectativas puestas sobre ellos y se enfrentan baja autoestima, provocando que no valoren verdaderamente sus aptitudes reales.Debido a este abandono de los padres por el nivel de las exigencias sociales y que la mayoría de los colegios se dedican más al desarrollo y potenciación de las capacidades intelectuales, dejando muchas veces de lado el desarrollo de las habilidades emocionales, que son las que van a favorecer el aprendizaje, la maduración y el bienestar personal, es que se han creado talleres de habilidades emocionales, como una forma de apoyar a los niños y brindarles un espacio en donde ellos puedan desarrollar su potencial emocional que favorezca su crecimiento personal. Los talleres están direccionados a desarrollar aquellas capacidades que resultan ser las más importantes para garantizar éxito profesional, una vida acertada y feliz. Estas capacidades son: el conocimiento propio, el autocontrol, el equilibrio emocional, la capacidad de motivarse a uno mismo y a otros, el talento social, el optimismo, la constancia, la capacidad para reconocer y comprender los sentimientos de los demás, etc. Un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional influye directamente en la evolución intelectual del niño, produciendo un aumento de la motivación, de la curiosidad, de las ganas de aprender, una amplitud de la agudeza y profundidad de la percepción e intuición.Nuestro programa de habilidades emocionales abarca: El autoconocimiento emocional: mejora el reconocimiento y la designación de las propias emociones, mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.El manejo de las emociones: mayor tolerancia ante las frustraciones y el control del enojo. Menos comportamiento agresivo o autodestructivo. Más sentimientos positivos y manejar mejor el estrés.Automotivación: más responsabilidad, mayor capacidad de concentración, menor impulsividad y mayor autocontrol.La empatía: mayor capacidad para aprender el punto de vista de otra persona. Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros, mejorar la capacidad de escuchar.El manejo de las relaciones interpersonales: aumento de la habilidad para analizar y comprender las relaciones, mejorar la capacidad de resolver conflictos y de la negociación en los desacuerdos. Más actitud pro social, mayor cooperación, ayuda y actitud más democrática en el trato con los demás.También tenemos en cuenta para el desarrollo de los programas cuáles son los periodos cruciales para estimular la inteligencia emocional que son los siguientes:En la Infancia: se trabaja la identificación de emociones básicas, como feliz, triste, sorprendido, asustado, disgustado. Ser capaz de darles un nombre y de discriminar entre ellas. La canalización de las emociones, resolver los problemas, planificación de cómo va a resolver una determinada situación, hallar alternativas, recibe lecciones básicas de autoconocimiento, relaciones personales y toma de decisiones. En la niñez: se trabaja la diferencia entre emoción y sentimiento. Regular el temperamento. Controlar las emociones. Las destrezas pro sociales, empatía y el ser reflexivo.En la Adolescencia: se enseña a auto organizar el tiempo, auto dirigir la vida, saber proyectarse, tener habilidad para adoptar perspectivas múltiples, hacer planes de vida y tomar decisiones.Es por todo lo antes mencionado que es importante poder brindarles a nuestros hijos la posibilidad, no sólo de desarrollar estas habilidades, sino de darles la oportunidad de formar parte de un grupo nuevo de compañeros donde puedan desarrollar sus habilidades sociales, teniendo en cuenta el respeto mutuo, los límites y el trabajo en equipo y de poder compartir experiencias que muchos de ellos asumen que son particulares y que nadie más que ellos pueden haberlos vivenciado, logrando con este compartir, una mayor apertura por parte de cada uno de ellos, haciendo que el taller sea mucho más rico en experiencias y vivencias. |
|  |