

Grupo de alumnos sonrientes en el patio de una Escuela RETO. Programa RETO.



DANIEL GALILEA.  
EFE - REPORTAJES

## Las emociones también van al colegio

Cuando los alumnos de pocos años de edad y los adolescentes aprenden a identificar, expresar y gestionar sus emociones, y a cultivar el respeto, la empatía y la tolerancia, mejora la convivencia escolar y se evitan conflictos y acosos. Una experta explica los beneficios de "abrir las puertas de la escuela a la educación emocional".

**L**a educación emocional debe formar parte de nuestra programación de aula como eje transversal. Debemos dotar a los alumnos de las competencias emocionales necesarias para ser y enseñarles a convivir, dedicando un tiempo y un espacio a este gran aprendizaje", señala Eva Solaz, maestra especialista en educación infantil, primaria y pedagogía terapéutica. Esta psicóloga apasionada por la educación emocional, considera imprescindible "adentrarse en el trabajo emocional con adolescentes y, más aún, cuando no se ha desarrollado previamente la conciencia emocional".

Para Solaz merece la pena que el docente se adentre en ese ámbito a menudo desconocido que es el mundo emocional "sabiendo que también aquello que no conocemos, que nos da miedo, forma parte de las emociones".

"La comunidad educativa debe caminar junta y unida prestando una atención comprometida y respetuosa a las necesidades, miedos y preocupaciones de los niños y las niñas, dándoles un acompaña-

ñamiento emocional que les permita a tod@s desarrollarse de forma integral", asegura. Incluir la educación emocional en el proyectos de los centros educativos es una herramienta clave de prevención", según Solaz que afirma categórica: "enseñemos a identificar y expresar las emociones, a resolver los conflictos a través del diálogo, desarrollemos la empatía, el respeto y la toler-

ancia, y dejaremos de hablar de acoso escolar". Solaz es la creadora e impulsora del Programa RETO ([www.programareto.com](http://www.programareto.com)), un proyecto de educación emocional para la etapa de educación secundaria obligatoria, basado en el respeto, la empatía y la tolerancia, cuyo objetivo es mejorar la convivencia en los centros escolares, enseñando al alum-



El Buzón de los Problemas, actividad de educación emocional.

nado a identificar, expresar y gestionar las emociones.

### EDUCACIÓN EMOCIONAL: POR EL BUEN CAMINO.

Este programa se aplica en la red de Escuelas RETO, de España y América Latina, que está formada por más de 240 centros e incluye escuelas infantiles, colegios de educación infantil y primaria, centros de educación especial e institutos de educación secundaria.

La autora del libro 'Emociones, todo un reto' se alegra de que "muchas escuelas hayan abierto la puerta al mundo de las emociones dotando a sus centros de espacios y tiempos para el desarrollo de las habilidades socioemocionales" y considera que este movimiento es beneficioso tanto para el proceso educativo como para la convivencia de los niñ@s y jóvenes.

"Vamos por el buen camino, el que lleva a las niñas y niños a ser felices y convertirse en buenas personas", enfatiza. En la escuela puede observarse que a muchos alumnos les resulta difícil entender los sentimientos de los demás, expresar sus propias emocio-

continúa



nes y resolver los enfrentamientos, según Solaz.

Si los alumnos aprender a identificar, expresar y gestionar sus emociones, alcanzarán un desarrollo integral, cognitivo y emocional; resolverán los conflictos a través del diálogo; respetarán más la diversidad; tendrán más empatía; y, en definitiva, se convertirán en buenas personas", apunta.

"Solamente de esta forma podremos cambiar la sociedad actual por una que sea más respetuosa, empática y tolerante", enfatiza.

Explica que las evaluaciones efectuadas en distintos ciclos educativos de las escuelas RETO, muestran que los alumnos aumentan su expresión y vocabulario emocional; desarrollan la empatía, el compañerismo, la tolerancia, el respeto y el diálogo; reducen las conductas disruptivas y mejoran las actitudes hacia sí mismos, los demás y la escuela.

En cuanto al rendimiento académico, la aplicación del programa de educación emocional de Solaz, mejora la fluidez verbal y la atención del alumnado en las clases; fomenta un clima

**Solaz está convencida de que el 'bullying' (acoso), la humillación y otros comportamientos negativos habituales en el ámbito escolar, comenzarían a entrar en retroceso y dejarían de ser parte de nuestro vocabulario, si se dedicaran espacios y tiempos a la educación emocional en los centros educativos.**

positivo y las interacciones son colaborativas en la escuela; y facilita el aprendizaje, según esta psicóloga y docente.

Consultada sobre el papel de la familia en el Programa RETO, Solaz señala que las madres y padres son una pieza esencial, ya que se les invita a escribir sus deseos sobre "qué esperan de ese curso escolar de la escuela", a partir de lo cual, se puede realizar un trabajo conjunto con ellos.

Asimismo, se realizan reuniones con los padres, en las cuales se aborda la educación emocional, se les recomienda bibliografía para facilitar las relaciones con sus hijos/as y se les presentan recursos para la gestión de emociones en casa, según añade.

En este sentido, Eva Solaz ofrece a los padres tres sugerencias para fomentar la educación emocional de sus hijos en casa y contribuir a mejorar la convivencia en los centros escolares.

#### FOMENTAR EL RESPETO.

Solaz aconseja a las familias "escuchar a vuestros hijos e hijas, respetar sus opiniones, crear unas normas de convi-



"Es necesario dotar a nuestros alumnos de las competencias emocionales necesarias para aprender a ser y a convivir. Esa será la clave para alcanzar una sociedad respetuosa, tolerante y empática", señala Eva Solaz, psicóloga especialista en pedagogía y creadora del programa RETO de educación emocional.

vencia entre todos y firmarlas para crear un compromiso para cumplirlas", añadiendo que los más pequeños "pueden firmar poniendo la huella de su dedo, si aún no saben escribir".

#### CULTIVAR LA EMPATÍA.

Esta psicóloga sugiere "ampliar el vocabulario emocional infantil a través de los cuentos para que los niños aprendan a etiquetar sus sentimientos", y a continuación "dedicar cada día un tiempo para hablar de

los sentimientos", para lo cual se pueden utilizar algunos recursos presentados en los Talleres RETO.

#### DESARROLLAR LA TOLERANCIA.

La creadora del Programa RETO también recomienda "dedicar tiempo a jugar, fomentando la colaboración, enseñando a vuestros hijos e hijas a jugar en equipo, y respetando las opiniones de todos los miembros de la familia".

