

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS EN EDUCACIÓN



INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Inteligencia:** capacidad para resolver problemas
- **Emoción:** procesos psico-fisiológicos que funcionan como indicadores de lo que sucede en el entorno para dar una respuesta o realizar una acción adaptativa acorde con la situación
- **Inteligencia emocional:** capacidad de procesamiento de la información emocional que sirva para adaptar nuestra conducta y procesos mentales a una situación o contexto

AUTORES

- **Mayer y Salovey(1997):** “ La capacidad para **percibir, valorar y expresar** emociones con exactitud, la **capacidad para acceder a sentimientos**(o generarlos) que faciliten el pensamiento, la **capacidad para comprender las emociones** y la **capacidad para regular** las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual”

-
- **Gardner(1993):** Teoría de las inteligencias múltiples. Describe ocho tipos de inteligencia. Nos centraremos en dos:
 - **Inteligencia Intrapersonal:** Capacidad de percibirnos a nosotros mismos, de darnos cuenta de lo que sentimos
 - **Inteligencia Interpersonal:** Capacidad de percibir en los demás diferencias en relación a sus estados de ánimo, motivaciones y temperamento

-
- Goleman(1996): Define la inteligencia emocional como “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones” señala Goleman como imprescindible para el desarrollo de esta inteligencia la capacidad de autorreflexión(lo que Gardner llamó inteligencia intrapersonal), es decir, la capacidad de identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
 - Goleman establece cinco componentes de la inteligencia emocional: **autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales**

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MFS. LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN

- El desarrollo de la atención es imprescindible para captar los procesos emocionales y su relación con el ambiente
- Necesidad de parar y observar
- Dejarse sentir
- Identificar
- Reconocer la emoción
- Aprovechar su impulso, dejar que aparezca su función
- Adecuar este reconocimiento de lo que siento desde mi emoción básica, reconocer cómo el pensamiento, mi parte racional, trata de encontrar una solución para poder recuperar el equilibrio a emocional y, como resultado el equilibrio homeostático

MFS EN LA ESCUELA.

- Los protocolos de intervención de MFS en el ámbito educativo han demostrado su eficacia en cuanto a:
- Desarrollo de la **inteligencia intrapersonal en docentes y en alumnos**. Mayor capacidad para centrar y enfocar la atención en la experiencia del presente así como mas capacidad para identificar y nombrar lo que se siente en cada momento y para describir la experiencia personal
- Como resultado de lo anterior, **aumento de la inteligencia emocional** y de la capacidad para gestionar lo que se siente ayudando así en la resolución de conflictos en el centro y en el ámbito de la educación emocional
- Desarrollo de la **inteligencia interpersonal** generando en el centro educativo un ambiente más empático, amable y cooperativo
- Mayor nivel de **capacidad de autorregulación** tanto en docentes como en alumnos
- **Aulas más silenciosas, alumnos mas atentos y centrados**
- **Docentes mas descansados**, entrenados en la escucha global, con capacidad para detectar las necesidades del grupo en relación a la experiencia del presente. Mas capaces de autorregularse emocional y físicamente
- **Mayor alegría y amabilidad** en general en toda la comunidad educativa.

-
- “Nadie tiene el poder de salvar el mundo entero pero si que tienes el poder de hacer tu contribución con un corazón amoroso y pacífico. Puedes atender a esa porción del mundo con la que estás en contacto, añadirle un poco de belleza y comprensión. Y manteniéndote en paz y ecuánime, muestras a los demás que ellos también pueden hacer lo mismo”

Jack Kornfield