



## **EDUCACIÓN EMOCIONAL (MODELO CECE) FUNDACIÓN CERRO NAVIA JOVEN**

**MAYO 2020**

La educación emocional es una teoría de la acción con foco en la persona, y no en la acción como fuera de ella. Nuestra vida es emocional. La educación emocional es un proceso de conciencia y comprensión emocional, destinadas a percibir el mundo emocional, comprender su funcionamiento y así; orientar rumbos de acción.

Como fundación, comprendemos la Educación Emocional como un proceso educativo orientado al desarrollo de la “conciencia emocional” y la “comprensión emocional” (Casassus. Modelo CECE). Este proceso se presenta de dos maneras: en primer lugar como un proceso subjetivo de conciencia de la experiencia emocional de cada uno/a, cuyo propósito es darse cuenta de lo que ocurre; de lo que le ocurre, comprender por qué le ocurre; y qué se puede hacer al respecto. Y en segundo lugar, se presenta como comprensión emocional, que es el proceso intersubjetivo mediante el cual una persona se vincula con el campo de la experiencia emocional de otra persona.

Desde esta perspectiva, las emociones son un flujo de energía encarnada de carácter relacional que vehicula información y que lleva a la acción. La experiencia emocional es única a cada persona, y por ello, revela el núcleo de su personalidad y de su ser.

Nos parece fundamental comprender la importancia de abordar el mundo emocional en pro del desarrollo de los/as educadores/as y participantes y en el desarrollo de competencias emocionales para su desarrollo integral. Es decir en el conocimiento, los criterios, estrategias y actitudes de la educación emocional. El foco es establecer algunas bases acerca de qué tomar en cuenta en el espacio de conexión para el aprendizaje y cómo enseñar acerca de las emociones, para acompañar la exploración emocional y así; para potenciar nuestras vidas desde una sensibilidad más plena y emocionalmente más madura.

Trabajar la "conciencia emocional" implica desarrollar aquellas competencias vinculadas con el autoconocimiento, reconocimiento y valoración del mundo emocional y la regulación de las emociones; y la "comprensión emocional", conocer el mundo emocional de la otra persona, tener relaciones compasivas, practicar una comunicación que permita integrar los distintos significados y mundos interpersonales.

El CECE es un modo de abordar tres dimensiones del ser humano integral (emociones-cuerpo-mente) dando lugar al protagonismo de cada persona en sus procesos de desarrollo y en los procesos de construcción de relaciones interpersonales. Desde este punto de vista,

comprendemos la fundación como una organización donde las personas reconocen el mundo emocional como el motor de sus interacciones; donde promovemos el desarrollo de competencias que abordan los problemas incorporando el componente emocional en su análisis y solución; y donde se destaca el rol del dominio emocional en cada aprendizaje (Casassus, 2015), incorporando a las prácticas cotidianas experiencias que faciliten e integren el mundo emocional.

Hay ciertas actitudes en los/as educadores/as que son deseables para el desarrollo de la educación emocional y su puesta en práctica. Estas son:

1. Observar lo que ocurre, estar atento a lo que ocurre, observar el presente. Poder mantenerse en la observación desapegada y no en los juicios.
2. Focalizarse en las personas de manera desapegada y mantener la conexión. La tendencia normal es focalizarse en sí mismo y proyectarse en las otras personas
3. Concentrarse en la conducta de las personas, más que en las características de la personalidad de esas personas. Observar la conducta y no juzgar el ser.
4. Poner atención a las necesidades y valores que están a la base de la conducta y de la emoción manifiesta.
5. Comunicar con compasión: focalizarse en lo que le ocurre al otro; y tratar de ayudarlo en la exploración de sus emociones y necesidades.
6. Poner la atención en las interacciones más que en las estructuras; los eventos se juegan en las interrelaciones.
7. Tener la conciencia de que todo está interconectado. Operamos en sistemas, por lo que necesitamos una visión sistémica. En el mundo de las interrelaciones, nada ocurre separadamente;
8. Darse cuenta de lo que siente, poder distinguir lo que siente. Las emociones son el puente con el afuera, son la energía vital que portan información relevante para mí.
9. Responsabilizarse de lo que me ocurre. Un/a educador/a emocionalmente maduro/a, no culpabiliza, ni se victimiza, ni amenaza.