



Colegio Europeo
ARISTOS

Escuela de Padres

Educación Infantil

Nº 2



***La Inteligencia
Emocional***



2. La Inteligencia Emocional

Qué es la Inteligencia Emocional:

La Inteligencia Emocional según Daniel Goleman es la “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, así como los ajenos, de motivarnos y de saber manejar las emociones”.

Los niños deben aprender todas las destrezas y capacidades que le permitan comportarse y relacionarse de manera positiva en las distintas situaciones sociales de la vida. Para ello hay que educar su inteligencia emocional, pues además de ser una base importante para su desarrollo social, es imprescindible para su desarrollo emocional.

Habilidades Prácticas de la Inteligencia Emocional:

Inteligencia Intrapersonal: habilidades internas y de autoconocimiento	Inteligencia Interpersonal: habilidades externas y de relación
<ol style="list-style-type: none">1. <i>La autoconciencia</i> o capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo.2. <i>El control emocional</i> o capacidad de regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.3. La capacidad de <i>motivarse a sí mismo y a los demás</i>.	<ol style="list-style-type: none">1. <i>La empatía</i> o capacidad de entender qué están sintiendo otras personas desde su perspectiva.2. <i>Las habilidades sociales</i> que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver conflictos así como para colaborar y trabajar en equipo.

Los Niños con Inteligencia Emocional son:

- Más felices, confiados, tienen mejores resultados académicos, resisten mejor las presiones externas, son menos violentos, resuelven mejor los conflictos, tienen menos problemas de conducta.
- Reconocen sus propios sentimientos (llanto, dolor, etc.) y emociones y las manejan y expresan adecuadamente.
- Comprenden los sentimientos y emociones de los demás: empatía. Se aceptan así mismos y a los demás incondicionalmente.
- Son capaces de asumir pequeños compromisos (ordenar sus juguetes, etc.) y de responsabilizarse de sus decisiones y de sus actos.
- Relacionan y actúan relacionando pensamientos, sentimientos y reacciones.
- Hacen amigos fácilmente y cooperan con ellos.
- Se adaptan fácilmente a diferentes entornos sociales.
- Sienten curiosidad por descubrir.
- Tienen una capacidad de comunicar desarrollada.
- Saben, desde temprana edad, que existen diversos tipos de situaciones y que las respuestas éstas también son diversas (solución de problemas).

2. La Inteligencia Emocional

Cómo Desarrollar la Inteligencia Emocional:

Algunas indicaciones son:

- Desarrollar la capacidad de escucha, atendiendo con interés a lo que os dice el niño.
- Ayudarle a reconocer sus propias emociones con naturalidad, a controlarlas y a expresarlas verbalmente, buscando alternativas a las conductas negativas o no adecuadas.
- Estimularle para que reconozca los sentimientos de los demás, teniendo en cuenta los gestos (faciales o corporales), y que los acepte.
- Evitar, en el caso de los varones, decirle: "Los niños no lloran".
- Hacer que se preocupe por los demás (modales), ayudándole a ponerse en el lugar del otro.
- Hacerle ver que todos somos distintos y que hay que respetar a todas las personas, evitando prejuicios para con los demás (físicos, de género, de nivel social o cultural, etc.), favoreciendo actitudes de empatía, solidaridad y tolerancia.
- Tener muy presente frases como: "Siempre podrás lograrlo", "insiste y lo conseguirás", ...
- Hablar mucho con él, lo que servirá para superar cualquier conflicto y observarle para detectar nerviosismo, miedo, ansiedad, etc.
- Debéis involucraros en todo lo que resulte positivo para crear mejores condiciones de estudio (ambiente familiar adecuado, coordinación con el colegio, aceptar que fracasar o equivocarse muchas veces enseña, etc.).
- No dejarle mucho rato viendo la televisión o jugando con la consola ya que le quita un tiempo valioso que puede aprovechar con actividades más productivas.
- Debéis ser optimistas, y a esto se puede aprender, para transmitirle que hay que ver el lado positivo de las cosas esperando el mejor resultado, por lo que en casa se predominará la alegría, la tranquilidad.
- Hacer que asuma pequeños compromisos desde que es muy pequeño e ir aumentando según la edad.
- Inculcarle desde muy pequeño que debe hacerse cargo de la responsabilidad de sus actos y decisiones.
- Enseñarle todo lo anterior dando ejemplo, que os vea hacer lo que predicáis.



En resumen:

Lo ideal para educar a vuestro hijo en Inteligencia Emocional de forma positiva y efectiva es hacerlo estableciendo límites y normas claras y llevarlas a cabo, proponiendo unas consecuencias proporcionadas y adecuadas ante el no cumplimiento de esos límites y normas. Es conveniente avisar al niño cuando comienza a portarse mal (autocontrol), reforzando sus buenas conductas (elogios, afecto, ...) e ignorando conductas con las que pretende llamar la atención, educándole según queréis que se porte, hablándole de la importancia de los valores y de las normas. Es muy importante que juguéis con él y que le expreséis vuestro cariño con besos, abrazos, sonrisas, ... al tiempo que es igual de importante que le expliquéis lo que significan las emociones (tristeza, alegría, enfado, ...) y orientarle cuando se enfrenta a nuevas situaciones (animarle a seguir, a insistir). Ante esto es interesante tener en cuenta las etapas del desarrollo emocional del niño desde que nace y así poder estimular las habilidades adecuadamente según la edad.

2. La Inteligencia Emocional



*Un colegio
Tradicional e Innovador*

