



Colegio Europeo  
**ARISTOS**

*Escuela de Padres*  

---

*Educación Primaria*

*Nº 3*

*Inteligencia Emocional*

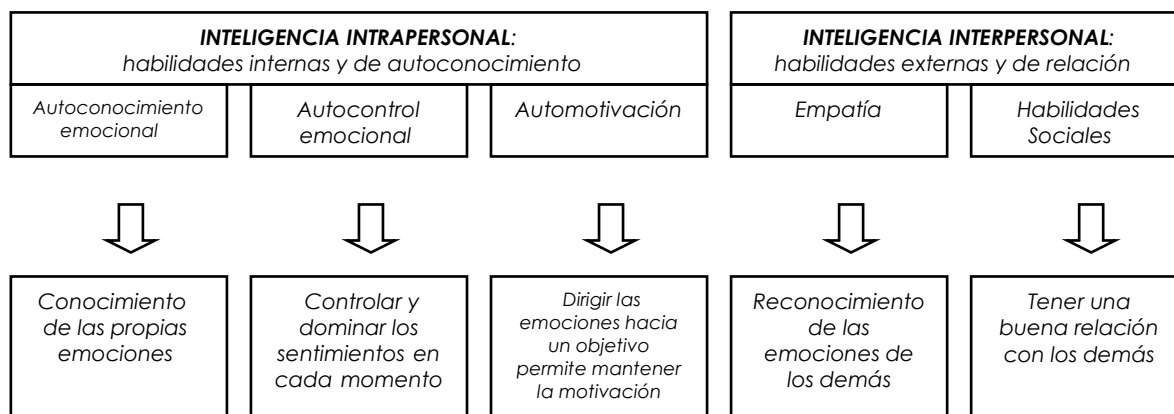
## 3. Inteligencia Emocional

### Inteligencia Emocional:

La Inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de conocer y controlar sus emociones y sentimientos y ser capaz de dominarlos en cada situación de la vida. Por todo ello, la educación emocional es básica en la etapa escolar ya que en esa época de su vida, al igual que aprenden rutinas, las letras, los números..., también es la edad propicia para el conocimiento de sus sentimientos.

### Habilidades Prácticas de la IE:

La inteligencia emocional tiene unos componentes básicos:



### Recomendaciones para Estimular la IE:

- *Enseñarles a hablar de sus sentimientos*, ya que es un modo de desarrollar la capacidad de comprender las emociones de los otros. Pero además es necesario enseñarles a comprender el significado de la postura, las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal.
- *Reforzarles verbalmente* para que se sientan bien consigo mismos, sólo sirve, si estos refuerzos están relacionados con logros específicos y el dominio de sus conocimientos.
- *Enseñarles a enfrentar situaciones de estrés* (en su justa medida) ya que les ayuda a solucionar más adelante las dificultades de la vida, a ser más flexibles, adaptables e ingeniosos.

## 3. Inteligencia Emocional

### La Risa:

La risa y el buen humor es la mejor de las medicinas y combate, cuando menos, el mal humor. El sentido del humor es necesario en la vida familiar tanto como la disciplina, la educación o los valores. Las relaciones entre padres e hijos que permiten y dedican tiempo a las diversiones, el buen humor y la risa son más sanas, menos tensas y más cordiales.

La risa es una de las expresiones que más beneficios aporta:

- Es la expresión de la alegría.
- Activa la producción de endorfinas, transmisores químicos que aportan al cerebro alivio y bienestar.
- Libera tensiones.
- Provoca una respuesta emocional única orientada a la alegría y al bienestar.
- Crea un ambiente positivo y cordial.
- Nos ayuda a poner los problemas en perspectiva.

Algunos juegos y actividades que os permitirán educar el sentido del humor:

- Guerras de cosquillas.
- Batallas de almohadones.
- Jugar al escondite dentro de casa.
- Hacer ejercicio físico juntos.
- Ver juntos películas de risa.
- Contar chistes.
- Leer juntos tebeos o cómics divertidos.
- Contar anécdotas de vuestra infancia.
- Recordar las cosas divertidas que los niños hacían cuando eran bebés.

### Consejos Prácticos:

- Dejarles que tomen sus propias decisiones, siempre adecuadas a su madurez y a su nivel intelectual.
- Motivarles para que resuelvan sus problemas.
- Reconocer y valorar sus esfuerzos por hacer bien las cosas y por aprender.
- Apoyarles en sus fracasos, darles confianza en sí mismos y en sus posibilidades para que vuelvan a intentarlo.
- Atender sus necesidades emocionales; dedicar tiempo a hablar con ellos sobre sus sentimientos.
- Enseñarles la importancia de respetar los gustos y las opiniones de los demás.

Los niños con capacidades en el campo de la Inteligencia Emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en el colegio, además de ser la base para que se vuelvan adultos responsables, atentos y sobre todo, FELICES.

### 3. Inteligencia Emocional



*Un colegio  
Tradicional e Innovador*

