



Estrategias para Desarrollar la Inteligencia Emocional en nuestros hijos e hijas

¡Conociendo acerca de la
Inteligencia Emocional!

★ Presentación ★

- **Sabemos que:**

Los padres y madres de familia no reciben capacitación para el desempeño de sus roles en el proceso de crianza y educación de sus hijos e hijas, por el contrario, sus actitudes son intuitivas, o en la mayoría de los casos se basan en la repetición de los patrones de crianza de sus familias de origen, con las mismas ventajas y desventajas que éstos representan.



love • wisdom • service

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Saint Anthony
S c h o o l

Pre School - Primary - High School

“Ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas.”

(Goleman, 1995, p. 71).



Con ésta podemos enfrentar de una manera asertiva, las diversas situaciones conflictivas con las que lidiamos diariamente.

La Inteligencia Emocional, está constituida por 5 componentes:

1. CONCIENCIA DE SÍ MISMO (Comprensión de las emociones)



- Capacidad que tengamos para identificar nuestros propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Es reconocer nuestras emociones y sus efectos.



2. MOTIVACIÓN PERSONAL



- Realizar actividades de manera espontánea porque existe placer e interés implícito en su ejecución.
- El optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad.



3. AUTOCONTROL

- No se suprimen las emociones, sino, se conducen adecuadamente mediante su comprensión.
- Los niños emocionalmente sanos aprenden a serenarse tratándose ellos mismos de la misma forma en que los han tratado las personas que los cuidaban.



4. EMPATÍA

(“Ponerse en los zapatos de la otra persona”)

- Cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás.
- Habilidad para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas.

Saint Anthony

School

Pre School - Primary - High School

5. HABILIDADES SOCIALES



- La habilidad de llevarse bien con los otros.
- Se fundamenta en las capacidades de reconocer, entender y responder adecuadamente a las diversas situaciones sociales, por lo que para lograr esto el niño y la niña debe aprender a equilibrar las necesidades propias con las expectativas de los demás.

love • wisdom • service

¿Cuáles considera que son los principales beneficios que puede ofrecer la IE para los niños y niñas?

Pre School - Primary - High School

Ahora puede comparar sus respuestas!!

Estos son los beneficios más importantes:

- ✓ Estimula una actitud social positiva.
- ✓ Entorno positivo y educativo.
- ✓ Permite hacer frente de manera positiva a las dificultades de la vida.
- ✓ Niños y niñas con más autonomía e independencia responsable.
- ✓ Contribuye al mantenimiento de un espíritu de cooperación y buena voluntad.
- ✓ Estimula la felicidad.

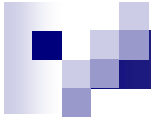


¡Como mamá o papá es usted clave en la educación de la Inteligencia Emocional de sus hijos e hijas!

- El primer amor que recibe el individuo es el de sus padres; durante esta infancia se desarrolla un vínculo positivo o negativo, fuerte o débil, que instaura las bases hacia las diversas formas de establecer afecto a lo largo de la vida.

Ahora.....

- ¿Es usted consciente de sus propias emociones antes de actuar?



Las actitudes que los adultos deben presentar para desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos e hijas :

- Sea consciente y aprenda a controlarlas y cambiarlas de negativas a positivas, ya que, de lo contrario no podrá ayudar a sus hijos e hijas a hacerlo.
- Lenguaje amoroso, respetuoso y firme cuando sea preciso.

Las actitudes que los adultos deben presentar para desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos e hijas:

- Contacto Físico.
- Actitud positiva ante la idea de compartir su tiempo libre con sus hijos (as).
- Una de las maneras a través de las cuales, los niños y niñas adquieren la mayor parte de su aprendizaje, es por imitación.
- Fíjese en las emociones de los niños y niñas y trate de sentir como ellos (as), ya que, cosas insignificantes para los adultos pueden ser terribles para los menores, o por el contrario, motivo de orgullo o felicidad.



love • wisdom • service

¡Manos a la Obra!

Entrenamiento en las 5 áreas de la Inteligencia Emocional

Saint Anthony
School
Pre School - Primary - High School



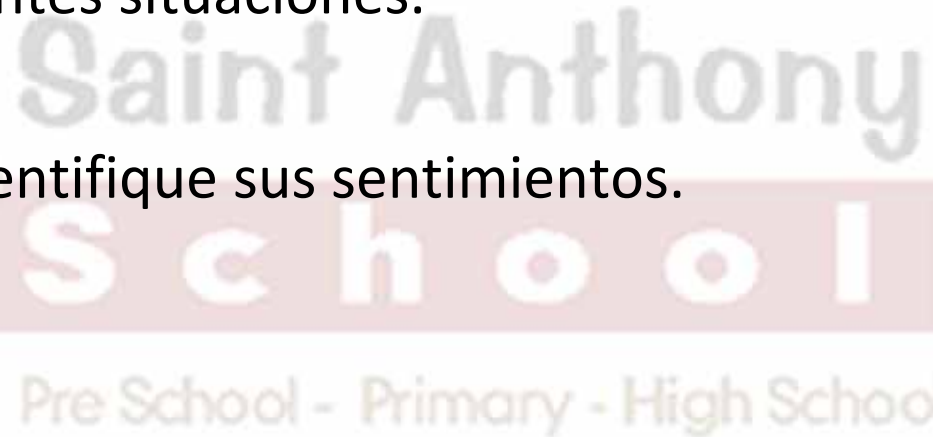
COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES



¿Qué hace usted para reconocer y comprender las emociones de sus hijos e hijas?

Observe al niño o niña en su ambiente natural y concéntrese en sus reacciones ante diferentes situaciones.

Motive al menor para que identifique sus sentimientos.





COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES



- Ponga nombre a ese sentimiento que el menor expresa y ayúdele a entender sus emociones.
- Ejemplo: “Tu hermano te ha insultado y por eso te has enojado. A mí me pasaría lo mismo si me insultaran. Pero no creo que hayas solucionado nada habiéndole pegado. ¿Qué podrías hacer si te vuelve a pasar lo mismo?”



COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES



- Si en algún momento usted insulta o le grita a su hijo o hija, debe pedir disculpas por haberle faltado el respeto.
- Comportarse como modelos para los niños y niñas.
- Si un niño o niña no quiere expresar lo que siente, mótvélo por medio de caritas grandes de papel, cartulina u otro material.



COMPRESIÓN DE LAS EMOCIONES



- ¿Qué cambios experimenta nuestro cuerpo antes las diversas emociones?
- ¿Cómo expresa su hijo o hija las siguientes emociones?

- Enojo
- Tristeza
- Temor
- Felicidad
- Amor
- Sorpresa
- Desprecio
- Vergüenza







CONTROL Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES



- Escuchar de forma activa. Evitar las interrupciones y tratar de mantener una actitud abierta.
- Apagar la televisión, cerrar el periódico y evitar llamadas telefónicas que no sean esenciales cuando el niño o niña tenga algo importante que decirle.



CONTROL Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES

- Los niños y niñas percibirán diferente el mensaje de sus padres y madres dependiendo de cómo se exprese el mensaje.
- **No es lo mismo decir:** 
- “Ana, volviste a tocar mis cosas, eres una desobediente y te dije que no tocaras mis cosas. Te voy a castigar”
- **Que decir en un tono de voz adecuado: (No elevar el tono de la voz)** 
- “Ana volviste a tocar mis cosas, no me gusta que lo hagas y estoy enojado (a) por esto”



CONTROL Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES



- **¡Que las emociones no lo/la dominen!
Primero usted como papá o mamá!**

- **¿Cómo reacciona su hijo o hija cuando se encuentra realmente enojado (a)?**

- **¿Qué hace usted ante esta reacción?**



CONTROL Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES



- ¿A qué nos referimos cuando se habla del autocontrol?
- Identificar las señales del cuerpo que anticipan un ataque de ira.
- Contar hasta diez o más si es necesario.
- Respirar profundamente.
- Encontrar otras soluciones posibles a los problemas.



CONTROL Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES



- El autocontrol no implica reprimir las emociones.
- Es importante aprender a aceptar responsablemente sus emociones, ya sean positivas o negativas.
- Cuando los niños o niñas reaccionan con enojo es importante tener conversaciones con ellos (as) para conocer el motivo de ese sentimiento y reacción.



CONTROL Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES

- ¿Qué hace su hijo o hija cuando no puede hacer una tarea o actividad y cuál es su reacción como papá o mamá?
- **¿Ha escuchado hablar de la tolerancia a la frustración?**
- Reconocerles el valor del esfuerzo más que la consecución de logros.
- No se deben dar todos los gustos a los niños y niñas.
- Enseñar a los niños y niñas a ser persistentes.
- Permitir que tengan fracasos de bajo riesgo.
- Enseñar con el ejemplo.

3 MOTIVACIÓN PERSONAL



- Ponerles metas alcanzables.
- ¿por qué eres tan lento?, ¿por qué rompiste eso?
- Una palabra de aliento, de ánimo o una palmadita en la espalda para que así continúe aprendiendo y esforzándose.
- Evite por completo las comparaciones entre los hijos (as)

3 MOTIVACIÓN PERSONAL



- Demuestre interés por las actividades de los menores, participando y expresando sus sentimientos.
- No permita el “No puedo”
- Es fundamental que sus hijos e hijas se sientan útiles.
- Motivarlos para que tomen sus propias decisiones.





EMPATÍA



- **¿Sabe lo que significa ser empático (a)?**
- Es considerada como la base para las buenas habilidades sociales.
- Se debe aprender a detectar las reacciones y los sentimientos de los demás.
- Debemos expresar las emociones y así aprendan a conocer la variedad de emociones.
- Poner al niño o niña en contacto con personas con alguna diferencia. Ponga en práctica actos de bondad.
- Asigne pequeñas responsabilidades. Involucre a la familia en proyectos de la comunidad.

3 HABILIDADES SOCIALES



- Que se relacionen con otros menores. Necesitan ampliar su círculo relacional.
- Evitar elegirle a los niños y niñas sus amigos y no exigirles ser amigos (as) de un niño (a) que no le guste.
- Aprender buenos modales.
- Averiguar con exactitud lo que podría estar generando la negativa a tener amigos.



Finalmente



- Infancia: Aprende a través del ejemplo.



- Los niños y niñas comenzarán a adquirir la educación emocional en el momento en que en sus familias lo pongan en práctica.
- Como padre y madres debemos pasar por momentos de autorreflexión que nos permitan mejorar nuestras propias conductas.

Pre School - Primary - High School

Finalmente



No olvide:

- Hablar abiertamente de los sentimientos con sus hijos e hijas ya que es la mejor manera de enseñarles a comprender y comunicar sus emociones y las de los demás, y esto facilitará su interacción social.

Saint Anthony
S c h o o l

Pre School - Primary - High School

Finalmente



Niños y niñas preescolares:

- Se encuentran en una etapa de la vida en la que todo lo que les rodea funciona como modelo y como un medio de estímulo para su desarrollo.
- Hay un fuerte deseo de imitar a los adultos y de poder hacer lo mismo que ellos.
- Ansían mayor autonomía y demostrarle al adulto que pueden hacer las cosas sin su ayuda.



Referencias Bibliográficas



- Calderón, S (2008). La inteligencia emocional en niños y niñas preescolares: Guía de estrategias educativas dirigida a los padres de familia o encargados. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica
- Goleman, D. (2002). La Inteligencia Emocional: ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual?. México: Ediciones Punto de Lectura.
- Juárez, P (2006). Pequeños emocionalmente grandes. México: Ediciones Grijalbo, S.A.
- López de Bernal, M y González, M. (2003). Inteligencia Emocional: Pasos para elevar el potencial infantil. (Vols. (1-3)). Colombia: Ediciones Gamma.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia Emocional de los niños. Buenos Aires, Argentina: Ed Vergara, (1 ed, en español)

MUCHAS GRACIAS

“Cualquiera puede enojarse... eso es fácil. Pero, enojarse con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta...Eso no es fácil”

Aristóteles, Ética a Nicómaco