

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA

REUNIÓN DEL GRUPO DE PADRES
Joaquín Díaz Atienza



Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso ya no es tan fácil.

ARISTOTELES



¿ QUÉS LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Conjunto de habilidades que permiten a una persona comprender las emociones de los demás y compartirlas con manejo óptimo de las propias emociones y las relaciones sociales.

¿Cuáles son las emociones básicas?

- Felicidad
 - Tristeza
 - Amor
 - Disgusto
 - Miedo
 - Sorpresa
 - Ira
-

Cómo desarrollar el coeficiente emocional

- La enseñanza debe proporcionarse en el **momento adecuado** al desarrollo.
 - Establecimiento de **normas**.
 - Trabajar la **autoestima y el respeto**.
 - **Apoyarles** sinceramente en los fracasos.
 - Utilización correcta de **TV y ordenador** (no socializadores)
-

¿Por qué el establecimiento de normas?

- Aprende a **solucionar las demandas** internas y externas.
 - Favorece el **aprendizaje de hábitos** y
 - Habilidades de **autorregulación**.
 - Se ejercita el **autocontrol emocional y conductual**.
 - Adquiere **responsabilidad** tanto personal como social.
-

Autoconcepto y conciencia emocional

- La **organización ambiental** favorece a estabilidad emocional.
 - **Equilibrar nuestras expectativas** respecto a nuestros hijos y aceptarlos.
 - Enseñarles a **que entienda las emociones** que surgen ante situaciones, imágenes...
 - Atención **emocionalmente positiva** y equilibrada.
 - Enseñarles a **elegir**.
 - Enseñarles a **escuchar**.
 - Enseñarles a que sepan valorar la **relaciones entre causa y efecto**
-

AUTORREGULACIÓN Y PERSISTENCIA

- Enseñarle a **esperar y demorar** las gratificaciones.
 - Aprender a **calmarse**, controlar la **impulsividad** y las **emociones**.
 - Desarrollar la **perseverancia** y el sentido de la **responsabilidad**.
 - Ayudarle a hacer **frente ante los fracasos**.
 - Enseñarle a **valorar el esfuerzo**.
 - Enséñele **normas sociales**.
-

Tolerancia al estrés

- Implementar un **tiempo para divertirse** con su hijo.
 - Las **muestras de cariño** debe ser claras.
 - Como hemos visto antes: **establecer rutinas y orden.**
 - Respetar los **tiempos de descanso.**
 - Incentivar el **"SÍ PUEDO"** y desarrollar un **diálogo interno positivo.**
 - "BUSCAR LOS **ASPECTOS POSITIVOS DE LO NEGATIVO**".
 - Hacer que tome **consciencia del éxito.**
-

AUTOESTIMA

Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se sustenta en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos vamos adquiriendo a lo largo de la vida

Autoestima y autosatisfacción

- Si obtenemos en la práctica diaria el éxito en base a la opinión que tenemos de nosotros mismos. Ej. *Me considero buen futbolista y marco un gol.*
 - Cumple con las exigencias que se marca. Ej. *Se exigen buenas notas y las saca.*
 - Le confirman la idea que tiene de si mismo. Ej. *Cree que dibuja bien y se lo reconocen.*
-

NIÑOS CON AUTOESTIMA ALTA

- Se sienten **orgullosos** de sus logros.
 - Suelen ser **independientes**.
 - Les cuesta menos trabajo adquirir **responsabilidades**.
 - Aceptan mejor las **frustraciones**.
 - Están más dispuestos para afrontar **nuevos retos**.
 - Se siente capaz de **influir sobre los demás**.
 - Sabe expresar **emociones y sentimientos**.
-

NIÑOS CON AUTOESTIMA BAJA

- Tienen a **evitar las situaciones** que le producen ansiedad.
 - Tienen a **minusvalorar** sus aspectos positivos.
 - Sentimientos de que **no se les valora**.
 - Tienen a echar la **culpa a los demás**.
 - **Se dejan influir** por los otros niños con facilidad.
 - Siempre están **a la defensiva y se enfadan** con facilidad.
 - Sentimientos de **incapacidad**.
 - **Estrechez de sentimientos y de emociones** ("me da todo igual")
-

AUTOESTIMA: LO QUE LOS PADRES DEBEN EVITAR.

- **Calificar** al niño de malo o torpe por los errores que comete. (*Efecto Rosenthal*)
 - Llamar la atención cuando algo sale mal y no explicitarle y **reconocerle** las cosas cuando las hace bien.
 - No darle **responsabilidades** supervisadas ni permitir que tengan sus propias opiniones.
 - Ofrecer a nuestros hijos un **modelo** derrotista y sentimientos de incapacidad.
 - Evitar **el contacto físico** y afectuoso con demasiadas distancias.
-

FORTALECER LA AUTOESTIMA

- **Elogia** cualquier logro por pequeño que sea.
 - **Demuéstrale cariño** de forma natural, auténtica y sincera.
 - Nuestra **actitud positiva** prepara al niño para enfrentarse a los retos.
 - Dejar claro al niño que **los errores forman parte de nuestro desarrollo**: Todos cometemos errores.
 - Cuando su hijo presente conductas que tenga que reprobado, llámele **la atención a solas**.
 - Muéstrale **agradecimiento** cuando coopere, cuando se exprese con sinceridad, cuando obedezca y actúe de forma positiva.
-

PREGUNTAS Y PARTICIPACIÓN
