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 <u>autoestima y el</u> respeto.
- Apoyarles sinceramente en los fracasos.
- Utilización correcta de <u>TV y</u>
 <u>ordenador</u> (no socializadores)

¿Por qué el establecimiento de normas?

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

Autoconcepto y conciencia emocional

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

AUTORREGULACIÓN Y PERSISTENCIA

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

Tolerancia al estrés

- Implementar un <u>tiempo para divertirse</u> con su hijo.
- Las <u>muestras de cariño</u> debe ser claras.
- Como hemos visto antes: <u>establecer</u> <u>rutinas y orden.</u>
- Respetar los <u>tiempos de descanso</u>.
- Incentivar el "SÍ PUEDO" y desarrollar un diálogo interno positivo.
- "BUSCAR LOS <u>ASPECTOS POSITIVOS DE</u> 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

- Tienden a evitar las situaciones que le producen ansiedad.
- Tienden a minusvalorar sus aspectos positivos.
- Sentimientos de que no se les valora.
- Tienden a echar la culpa a los demás.
- Se dejan influir por los otros niños con facilidad.
- Siempre están a la defensiva y se enfadad 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 Roshental)
- 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 reprobar, llámele la atención a solas.
- Muéstrale agradecimiento cuando coopere, cuando se exprese con sinceridad, cuando obedezca y actúe de forma positiva.

PREGUNTAS Y PARTICIPACIÓN