

EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA FAMILIA - CÓMO LOGRARLO-

OBJETIVOS DE ESTA CONFERENCIA

- 1.- Acercarnos al **concepto** de inteligencia emocional.
- 2.- **Ser conscientes** de la importancia de las emociones, del autoconocimiento y del autocontrol para sentirnos responsables de nuestra conducta.
- 3.- **Darnos cuenta** de la importante que resulta en la educación de nuestros hijos la forma en que yo me trato a mí mismo/a, trato a mi pareja, a mis hijos/as y trato al resto de los humanos.
- 4.- Hacernos conscientes de que **EDUCAR** a un hijo/a no es solamente proveerle de las necesidades físicas de alimento, vestido y buen colegio.
- 5.- Animar a ir aprendiendo este arte de ser

EMOCIONALMENTE COMPETENTES.

SON TIEMPOS DIFÍCILES PARA SER PADRES...Y PARA SER HIJOS

- * Los padres siempre queremos lo mejor para nuestros hijos.
- * Nos preocupamos por elegir un buen colegio, que hagan los deberes, que Estudien ,que saquen buenas notas...
- * Nos sentimos tranquilos cuando nos dicen en el colegio que son inteligentes y que no tendrán problemas en los estudios...
- * Pero..., suponiendo que pertenezcamos a este grupo de afortunados padres,

¿Es eso todo?

¿Podemos felicitarnos por la tremenda suerte que hemos tenido?

Naturalmente la realidad puede no ser tan brillante.

Nuestro hijo/a puede que pertenezca a un grupo de niños/as o chicos/as que:

- * No se relacionan bien con sus compañeros
- * Que son inexpresivos
- * Que no gestionan ni controlan sus emociones
- * Que se enfadan en exceso si algo les sale mal
- * Que se muestran demasiado prepotentes cuando les sale bien.

UN POCO DE HISTORIA

INTELIGENCIA: Capacidad para responder de la mejor manera posible a las demandas que el mundo nos presenta. *(Baena, G. 2005)*

COEFICIENTE DE INTELIGENCIA

- * 1.905 1ª Prueba para medir capacidades intelectuales. Alfred Binet
- * Hace alusión a la cuantificación de las capacidades para razonar, deducir, resolver problemas matemáticos y espaciales, dominio verbal, memoria, atención, abstracción,...

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES de Howard Gardner, 1.983

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia musical
- Inteligencia corporal-cinestésica
- Inteligencia espacial
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia naturalista
- Inteligencia existencial

De todas las inteligencias múltiples la:

- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Término utilizado por **1ª vez en el 1.990** por Peter Salovey y John Mayer, para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.
- Pero fue **DANIEL GOLEMAN en 1.995** quien describió, trabajó y desarrolló el término Inteligencia emocional, descrito en su libro de igual nombre.

El éxito en la vida no depende exclusivamente del

COCIENTE INTELECTUAL

si no y también del

COCIENTE EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

"Una parte de la inteligencia que concierne a la habilidad de comprender sentimientos propios y ajenos y de utilizarlos para nuestros pensamientos y acciones".

(Salovey, P. 1990)

"El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas-aunque complementarias-a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...".

(Goleman, D. 1996)

"La capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones"

(Salovey, P. y Mayer, J. en Shapiro, L.E. 2001)

Este modelo otorga a las emociones un papel central en el conjunto de aptitudes necesarias para vivir.

EN SÍNTESIS

La inteligencia emocional es

La capacidad de utilizar la **Inteligencia Intrapersonal** (nuestras emociones) e

Interpersonal (las emociones de los demás) para resolver problemas de la vida diaria.

La **inteligencia emocional** determina el modo como cada persona se relaciona y entiende el mundo, en ello confluyen actitudes y sentimientos, la habilidad para controlar los impulsos y canalizar las emociones, la autoconciencia, la confianza, el entusiasmo, la empatía, la persistencia frente a las frustraciones, etc.

Cualidades de la inteligencia emocional

- Capacidad de comunicación: verbal, no verbal, física.
- La empatía
- La expresión y la comprensión de los sentimientos
- El control de nuestro genio
- La autonomía e independencia
- La capacidad de adaptación
- La simpatía
- La capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal
- La persistencia
- La cordialidad y la amabilidad
- El respeto
- La capacidad de esfuerzo

CAPACIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- * Capacidad de motivarnos a nosotros mismos,
- * Capacidad de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones
- * Capacidad de controlar los impulsos
- * Capacidad de diferir las gratificaciones
- * Capacidad de regular nuestros propios estados de ánimo
- * Capacidad de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales
- * Capacidad de empatizar y confiar en los demás.
- * Capacidad de moderar los impulsos,
- * Capacidad de resolver los conflictos de manera pacífica con el diálogo
- * Interpretar correctamente los comportamientos de los demás
- * Y otras muchas más cosas que sirven para mejorar nuestra calidad de vida

(Goleman, D. 1995)

Se aprenden sobre todo en la familia, y los padres no debemos descuidar esta faceta, no menos importante que las notas académicas de nuestros hijos.

EDUCAR EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Educar emocionalmente inteligente a un hijo/a es intentar potenciar **todas las cualidades emocionales** en tu hijo/a de modo que la relación consigo mismo/a y con el entorno sea lo más saludable y llena de sentido, es decir, que le haga sentirse feliz.

Educar en **INTELIGENCIA EMOCIONAL** es apostar por la **felicidad** de tu hijo/a.

¿ QUÉ ES EDUCAR EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

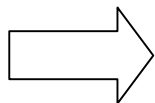
- * No se trata de una crianza paso a paso.
- * Aunque sí que se desarrolla desde la etapa de bebé.
- * Se trata de comportarnos de forma que nuestras actuaciones hagan hincapié en la importancia de los sentimientos y que nos ayuden a nosotros y a nuestros hijos a **manejar toda una gama de emociones** con cierto grado de **autocontrol**, en oposición a la actuación impulsiva o a dejarnos llevar por nuestros sentimientos sin ningún autocontrol.

FACTORES de INFLUENCIA

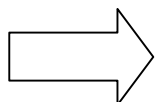
- 1.- INDIVIDUO
- 2.- PAUTAS DE CRIANZA en la FAMILIA
- 3.- ENTORNO
 - Situación socio-económica
 - Situación cultural
 - Influjo de los Medios de Comunicación: T.V. y Videojuegos, internet,...
 - Ambiente social: Escolar, Social,...

"Muchas personas muy inteligentes -escolarmente hablando- a menudo fracasan en la vida porque son incapaces de resolver sus problemas inmediatos de supervivencia".
(Baena, G. 2005)

Se ha demostrado que



Chicos cuya inteligencia clásica (medible por un test) no era muy elevada consiguieron cargos importantes por poseer alta inteligencia emocional.



Otros, en cambio, muy brillantes profesionalmente, por su baja inteligencia emocional, no eran felices debido a su incapacidad para relacionarse con otras personas y para gestionar su propia vida.

EDUCAR EMOCIONALMENTE INTELIGENTE DESDE EL ÁMBITO FAMILIAR

Desde pequeños

- * Enseñar a los hijos a escuchar y a conversar
- * Dedique tiempo a sus hijos.
- * Escuche a sus hijos/as con escucha activa
- * Haga reír y sonreír a los niños/as.
- * Abraze, bese, toque a los niños/as mucho.
- * Siéntase orgulloso/a de su hijo/a, dígaselo con palabras y con gestos.
- * Exprese su sentimientos abiertamente.
- * Trabaje las emociones negativas: Miedo, angustia, culpa, vergüenza y turbación
- * Reconozca sus errores sin miedo.
- * Dígale la verdad a los niños.
- * No esté la mayor parte del tiempo que está con sus hijos enfadado/a.
- * Potencie y favorezca el juego.
- * Favorezca actividades físicas y deportivas.
- * Permita que su hijo/a lloren y expresen emociones con el llanto.
- * Encauce la inteligencia plástica y musical de sus hijos/as si la tuvieran.
- * Entrene a los hijos a resolver los problemas de su vida cotidiana: Identificación y propuesta de alternativas.
- * Entrenar en la capacidad de la empatía
- * Motivar a la persistencia, al esfuerzo y el logro en el objetivo.
- * Celebrar los logros conseguidos
- * Estimule la inteligencia lingüística y creativa: Contar historias, crear finales,..
- * Fomentar el optimismo y buen humor
- * Cante usted y cante con sus hijos
- * Escuche música clásica, barroca, étnica, de naturaleza,... frecuentemente en casa.

LOS 5 PRINCIPIOS DE LA CRIANZA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

1º.- SEA CONSCIENTE DE SUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y DE LOS DE LOS DEMÁS

- * Una vez que conocemos nuestros sentimientos es mucho más fácil el poder controlarlos.
- * Nuestros sentimientos influyen en nuestros comportamientos. Si estoy triste me comporto sin ganas de hablar, sin ganas de reír, etc. Si me siento ignorado, alegre, ansioso, con ira o con miedo... actuaré influido/a por estos sentimientos.

- Pero... si no sé qué siento o cómo estoy, actuaré sin saber cuál es su forma de comportamiento esperable en tales casos y no podrá controlarla.

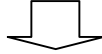
2º.- MOSTRAR EMPATÍA Y COMPRENDER LOS PUNTOS DE VISTA DE LOS DEMÁS

- La empatía es la capacidad de compartir los sentimientos del otro. Para ello es necesario conocer mis sentimientos y los del otro, y en general, cuanto mejor conozco los míos, mejor podré conocer los de los otros.
- Es tener sensibilidad hacia los demás, "ser considerado", "comprender" al otro/a.
- Esto implica escucha atenta, positiva, activa.
- Se desarrolla con el tiempo y depende del propio nivel de crecimiento cognitivo.

3ª.- HACER FRENTE DE FORMA POSITIVA A LOS IMPULSOS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA Y REGÚLELOS

- Es la habilidad de esperar para obtener algo.
- Conlleva el desarrollo del autocontrol.
- Implica la habilidad para moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción positiva o negativa.
- Si no controlamos estas reacciones, y se dan reacciones negativas, entonces se suelen producir "espirales de gritos", como si de esa forma se vayan a calmar más rápidamente.

PENSAMIENTOS



SENTIMIENTOS



CONDUCTA

4º.- PLANTEARSE OBJETIVOS POSITIVOS Y TRACE PLANES PARA ALCANZARLOS

- Conlleva crear optimismo y esperanza
- Esforzarse en momentos o situaciones que sabemos vamos a obtener mejores resultados.
- Que sean objetivos reales y fáciles de conseguir en un principio.
- Que sean objetivos acordes al resto de los miembros de la familia (*No quiera tener serenidad en casa justamente esta tarde que vienen los amigos de su hijo a celebrar el cumpleaños o a jugar todos a la play- station*).

5º.- UTILICE LAS DOTES SOCIALES POSITIVAS A LA HORA DE MANEJAR SUS RELACIONES

- Saber tratar de forma efectiva con los demás.
- Esto implica dotes sociales como la comunicación y la resolución de conflictos.
- Significa capacidad de escucha activa y de comunicación de sentimientos, a la vez que aportar respuestas constructivas.