



## Inteligencia Emocional

¿Qué es?

La inteligencia emocional es tomar conciencia de nuestras emociones y sentimientos, comprender las de los demás y tener la habilidad de manejarlos construyendo así relaciones positivas.

¿Por qué es importante trabajarla?

Un niño o adolescente sano, será un adulto inteligentemente feliz, con muchas posibilidades de no solo tener éxito social sino éxito personal. El poseer una inteligencia emocional positiva facilita una interacción social saludable, ayuda a superar retos y lograr objetivos.

Las emociones visten cada aspecto de nuestras vidas y de nuestra cotidianidad. El saber controlarlas, gestionarlas y utilizarlas con la habilidad adecuada, nos permitirá afrontar nuestro día a día de un modo más eficiente.

Emoción, pensamiento y acción son los tres pilares que rigen nuestras vidas. Pensemos por ejemplo en los niños y adolescentes con una capacidad deficiente para aceptar la frustración e incluso para obedecer una negativa, niños y adolescentes que no respetan a sus iguales y que son incapaces de comprender a los demás. El conocimiento, comprensión y control de las emociones son básicos para que nuestros hijos se desenvuelvan adecuadamente en sociedad.

Los niños y adolescentes deben de ser capaces de controlar su ira. Esto es clave ya que en ocasiones pueden irrespetar y maltratar a alguien más, es por esto que es importante establecer límites. También debemos de hablar con ellos continuamente, los niños entienden mucho más de lo que expresan, de ahí la necesidad de razonarles y controlar esos ataques de ira.

También es importante que los niños reconozcan sus emociones y que las provoca ya que de lo contrario al no identificarlas puede darse la situación que tienden a reaccionar de forma inadecuada al momento que se presenta una emoción específica. Para afrontar las emociones es ideal mostrar ejemplos, es mejor hablar que gritar o pegar por ejemplo. Debemos de reforzar conductas deseables y tratar de reemplazar conductas no deseables.

La empatía es otra parte importante de el manejo de emociones ya que en ocasiones el niño o adolescente no es capaz de ponerse en los zapatos de la otra persona y no se da cuenta que la otra persona siente al igual que él o ella y que se siente herida o herido por sus acciones.

Es de suma importancia siempre darles a nuestros niños y adolescentes un espacio en el que se puedan expresar de esta forma sabremos lo que sienten y piensan y podemos influir de forma positiva en su forma de reaccionar.

Describa brevemente que es la inteligencia emocional.

Describa si sus hijos tienen un espacio para hablar de sus emociones.

¿Qué técnicas utiliza o/y puede utilizar en casa para autorregular emociones?

