

# La inteligencia emocional

Colegio San Juan de la Cadena

Febrero 2016

M<sup>a</sup> Asunción Fernández Díaz

# OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

- • Promover el desarrollo integral de nuestras hijas e hijos
- • Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- • Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- • Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- • Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- • Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- • Mejorar las relaciones interpersonales.
- • Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

# Objetivos específicos de la E.E.

- • Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar la impulsividad y la ansiedad.
- • Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar .
- • Desarrollar el sentido del humor.
- • Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- • Desarrollar la resistencia a la frustración.

# Contenidos de la E. Emocional

- • Conocimiento de las propias emociones y las de quienes nos rodean
- • Autoestima.
- • Automotivación.
- • Empatía.
- • Resolución de conflictos.
- • Habilidades de vida/sociales
- • Comprensión y regulación de las emociones.

# Efectos esperados

- • Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- • Mejora de la autoestima.
- • Disminución de conflictos
- • Menor conducta disruptiva o desadaptativa.
- • Mejora del rendimiento académico.
- • Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- • Bienestar personal.
- • Disminución de la ansiedad y de la impulsividad.
- • Disminución de las dificultades con la comida, sueño etc

# Conciencia emocional

- Primera competencia: que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:
  - Lo que sentimos.
  - Poner nombre a las emociones que sentimos.  
Vocabulario emocional.
  - Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
  - Conciencia del propio estado emocional.
  - Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

# Regulación emocional

- Segunda competencia: que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)
- • Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación...
- • Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- • Regulación de sentimientos e impulsos.

# Autonomía emocional

- Tercera competencia: que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.
- • Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- • Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

# Habilidades socioemocionales

- Cuarta competencia: capacidad para manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales (con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva).
- El desarrollo de esta competencia implica:
  - Escucha activa y dinámica a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.

# Habilidades socioemocionales II

- • Comprender a los demás y conseguir que nos comprendan.
- • Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos.
- • Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- • Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- • Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

# Habilidades para la vida y el bienestar personal

- Quinta competencia: El fin último al cual todas las personas aspiramos es conseguir la felicidad. Se trata de ofrecer poco a poco recursos que les ayuden a organizar una vida sana y equilibrada.
- • Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- • Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- • Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

# Gracias por vuestra atención

- Por favor, vamos a ponerlo en práctica con tus hijas e hijos
- Nos ayudas y construimos su felicidad y la de la sociedad