

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA NO. 100 "JUAN ALDAMA"



TUTORIA Y ED SOCIOEMOCIONAL
DIMENSIÓN: Autoconocimiento

ACTIVIDAD # 4

TERCER TRIMESTRE

TEMA: Inteligencia Emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?



La inteligencia emocional es una de las herramientas mentales y psicológicas más importante dentro del "psique" humano. Nos permite comprender las emociones de los demás, tener empatía, tener delicadeza en las palabras que decimos, modificación en la conducta ante las diferentes dificultades de la vida y sobre todo tener la madurez necesaria para afrontar las diferentes situaciones del día a día. Es en definitiva una habilidad que se puede desarrollar y perfeccionar desde que somos niños para el buen porvenir de nuestra vida.

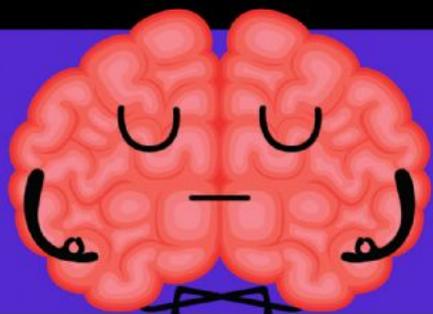
Desarrollo de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional se desarrolla a lo largo de toda la vida y cuanto más temprano empezamos, mejor. En los niños se puede comenzar a partir de los 2 años de edad que es cuando tienen mejor conciencia del mundo que los rodea, saben identificar a sus padres y a los miembros de la familia que los acompañan. También se identificarán con los profesores y los amigos que los rodearán dentro del jardín de infancia.

En esta etapa, es importante que hay que enseñar a los niños a pensar, a pensar sobre sus emociones, a que sepan cómo se sienten ellos y a detectar cómo se sienten los demás, ayudarles a canalizar las emociones, a expresarlas, a regularlas, a favorecer la importancia de la comunicación con los padres, con los profesores, a favorecer también la comunicación con sus iguales, favorecer también la empatía, ayudarles también desde pequeños a hacer amigos, esas son cosas que les van a ayudar y que les van a ayudar a lo largo de su vida.



Los métodos más fáciles de cultivar la inteligencia emocional son mediante los juegos interactivos, cultivar el pensamiento de ganar-ganar, saber perder, comunicación efectiva y eficiente, enseñar que la frustración es parte esencial de la vida. Entre otras cosas que pueden ser, por ejemplo: amor, cariño, afecto y sentido de pertenencia dentro de la comunidad en donde está el niño(a).



Otras actividades que suelen recomendar los expertos son:

- Nombrar las emociones que siente el niño
- Desarrollar la empatía a través de los padres
- Enseñar a afrontar las emociones con ejemplos
- Iniciar las emociones secundarias (ansiedad, vergüenza, entre otros)

Recuerda que la inteligencia emocional en un niño no son las mismas que en un adulto, es preciso la constancia y la paciencia para lograr el éxito en esta materia.

ACTIVIDAD
MARCA CON UNA "X" LAS SITUACIONES QUE
TE HACEN SENTIR FELIZ

**Hacer algo
mal**

**Sacar
buenas
notas**

**Jugar con
mis amigos**

**Contestarle
a tus
padres**

Perder algo

**Que mi
equipo de
futbol
favorito
gane**

**Ir de viaje
en
vacaciones**

Pelear

**Un regalo en
cumpleaños**

