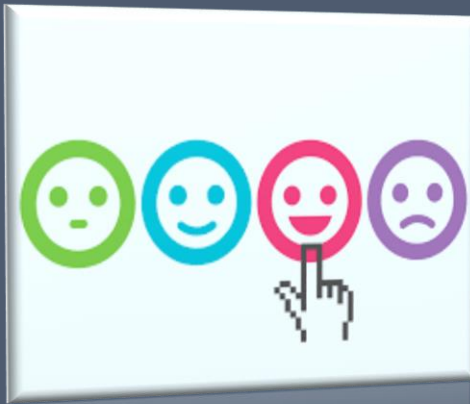


Inteligencia Emocional II



“Es más fácil construir alas fuertes, que reparar alas rotas”

JUEGO

**JUGUEMOS A UN JUEGO DE
AUTOESTIMA**

**TIENES QUE DECIR UNA SOLA
COSA BUENA SOBRE TI**

YO SOY...

QUÉ DEBEMOS EDUCAR

UBUNTU



desmotivacioneses

Africa

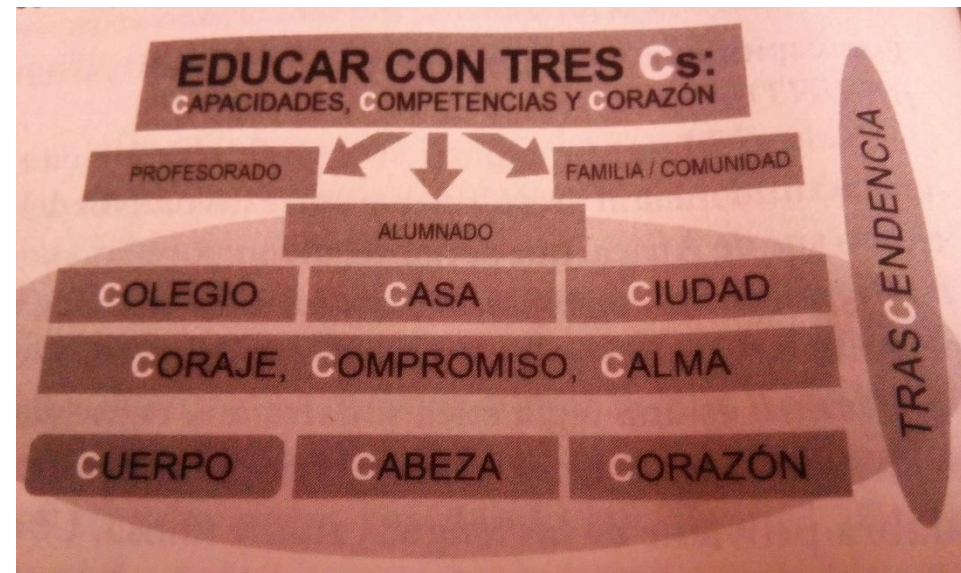
Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran..

todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio.

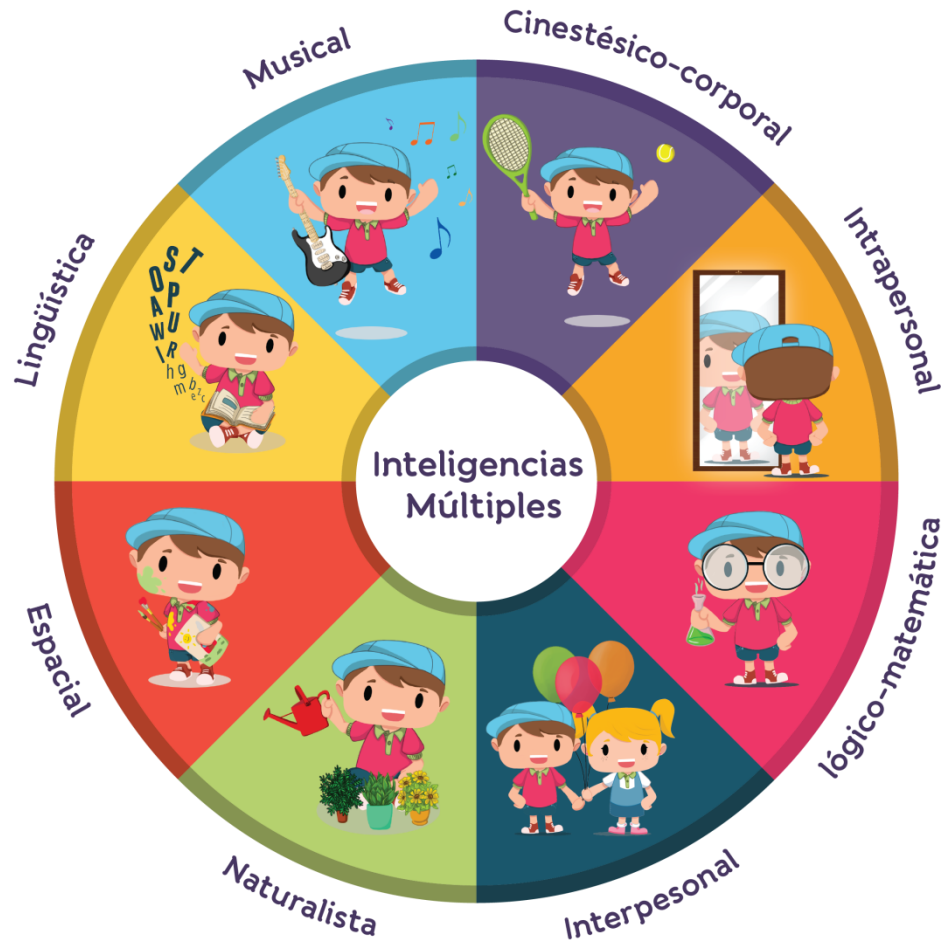
Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU, en la cultura Xhosa significa: "Yo soy porque nosotros somos."

EDUCAR CON TRES Cs



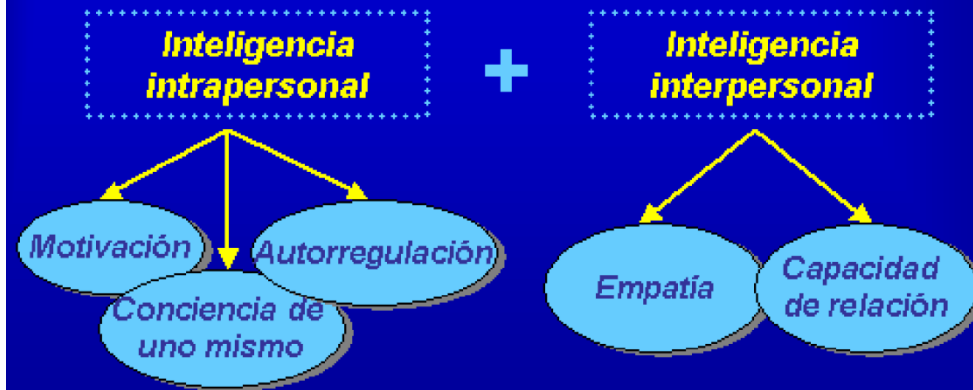
EDUCACIÓN EMOCIONAL



EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EMOCIONANTE

IDEAS FUNDAMENTALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONCEPTO – AUTOESTIMA

No son lo mismo. Es importante ayudar a que nuestro hijo/a forme un autoconcepto real de sí mismo. A partir del autoconcepto, conociéndose, podremos alimentar la autoestima. Por eso no debemos alimentarle con halagos del tipo: que guapa eres, qué bien bailas, qué bien dibujas... La situación es: qué guapa estás, qué bonito te ha salido este baile, este dibujo te ha salido muy bien... Porque con lo primero no estamos alimentando su autoestima sino construyéndole un autoconcepto equivocado; y luego vendrán las frustraciones.

QUÉ DEBEMOS EDUCAR



EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. LOGRAR UNA AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL.

*f*Haciendo un adecuado reconocimiento e identificación de las emociones que vivimos. *f*

Comprendiendo mejor las causas que las producen. *f*

Reconociendo las diferencias sobre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.



IDEAS PARA TRABAJAR CON LOS MÁS PEQUEÑOS

- Ayudarle a que preste atención a **cómo dice las cosas** cuando está contento pero también cuando siente alguna emoción negativa.
- Jugar a decir emociones a través de la **mímica**.
- Ofrecer posibilidades reales de **elección de emociones**, ya que muchas veces no saben con cuál responder a un suceso.
- Utilizar **cuentos infantiles** con ilustraciones claras para que aprendan a situar las emociones en su cuerpo.

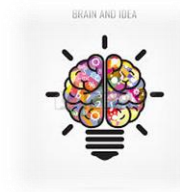


MÁS IDEAS...

- Fabricar un **cuento personalizado** sobre situaciones en las que el niño se sentirá identificado con el personaje y podrá ver cómo sale airoso cambiando sus emociones negativas por otras más adaptadas.
- Aprovechar la **música** para que sientan emociones en sí mismos y vean cómo afectan a su estado de ánimo.
- Representar **cuentos con un guiñol**, preguntándole a los niños las emociones de cada personaje.
- Permitir el **juego libre**, ya que contribuye a sacar a la luz emociones que tiene dentro.



MÁS ACTIVIDADES...



- **“El retrato de ti mismo/a”**: Haz que el niño o niña se dibuje y explique cómo es.
- **Contar cuentos preguntando por los estados de ánimo** de los personajes que participan en la historia. *¿Cómo se sentirá el cerdito después de ver su casa destruida?*
- Ver fotografías de personas en revistas y preguntar por **“cómo se sentirán”**: *¿Qué crees que le pasa a este señor? ¿Qué emoción siente?*
- **Dibujar caras** de personas tristes, alegres, enfadadas,...
- Jugar a **reconocer las emociones** de las caras de los demás tocándose con las manos y con los ojos cerrados.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

2. CONSEGUIR UN ADECUADO CONTROL DE LAS EMOCIONES.

☞ Con mayor tolerancia a la frustración. *f*

Con un mejor manejo de las emociones negativas: estrés, ansiedad, ira, tristeza... *f*

Eliminando las emociones negativas destructivas: afán de venganza, los celos, la envidia... *f*

Reduciendo la conflictividad con las personas con las que vivimos (eliminando las agresiones verbales y físicas, y el estilo agresivo de comportamiento interpersonal). *f*

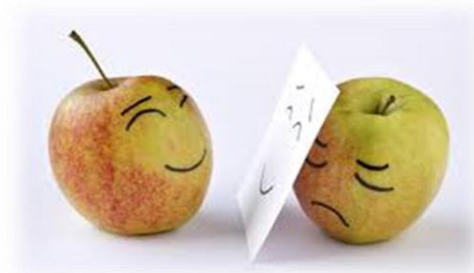
Expresando el enfado y otras emociones negativas de una manera adecuada y socialmente correcta. *f*

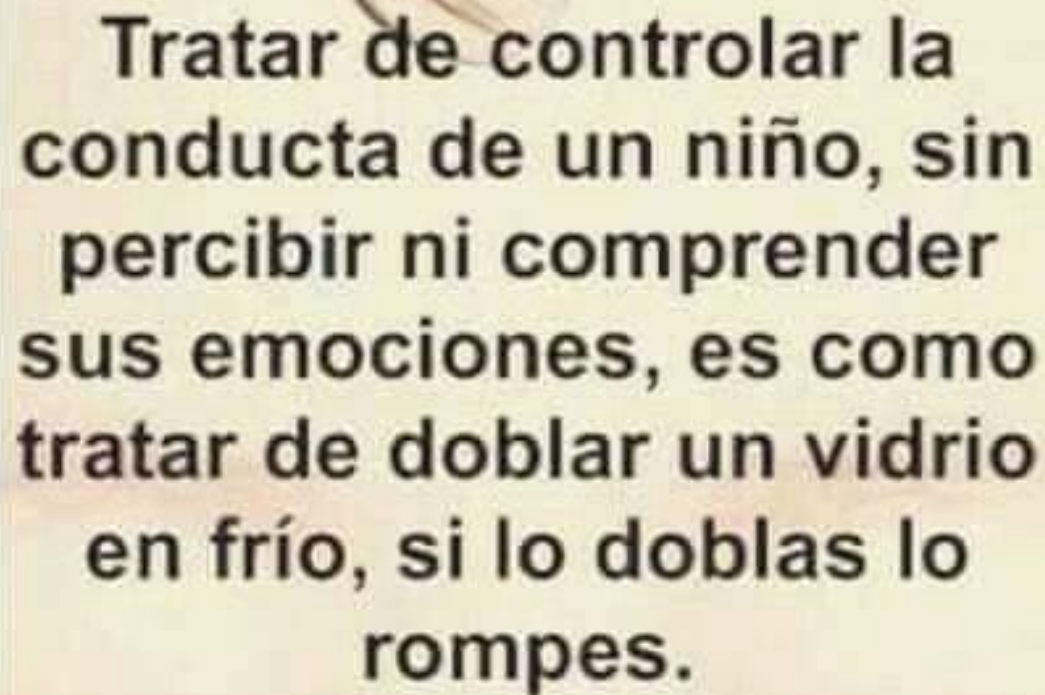
Experimentando sentimientos más favorables hacia uno/a mismo/a.

MÁS ACTIVIDADES...



- **Juego “Charrada de sentimientos”:** Se escriben papelitos con términos relacionados con los sentimientos. Se meten en un sombrero o bolsa. Después cada persona extrae una papeleta y representa lo que dice sin palabras. Los demás deben de adivinar de qué sentimiento se trata.
- **Jugar a “acabar las historias”:** A la vista de un dibujo o una fotografía, preguntar ¿qué pasó antes? ¿cómo crees que seguirá la escena? ¿por qué?.
- Ayúdale a aplicar el **principio “pasan cosas”** para que entienda las consecuencias de sus actos y la responsabilidad que tiene sobre ellos: La fórmula puede ser “*si-entonces*”. *Ejem.: Si te pones el abrigo, entonces no pasarás frío”*.





**Tratar de controlar la
conducta de un niño, sin
percibir ni comprender
sus emociones, es como
tratar de doblar un vidrio
en frío, si lo doblas lo
rompes.**

Álvaro Pallamares

MÁS ACTIVIDADES...

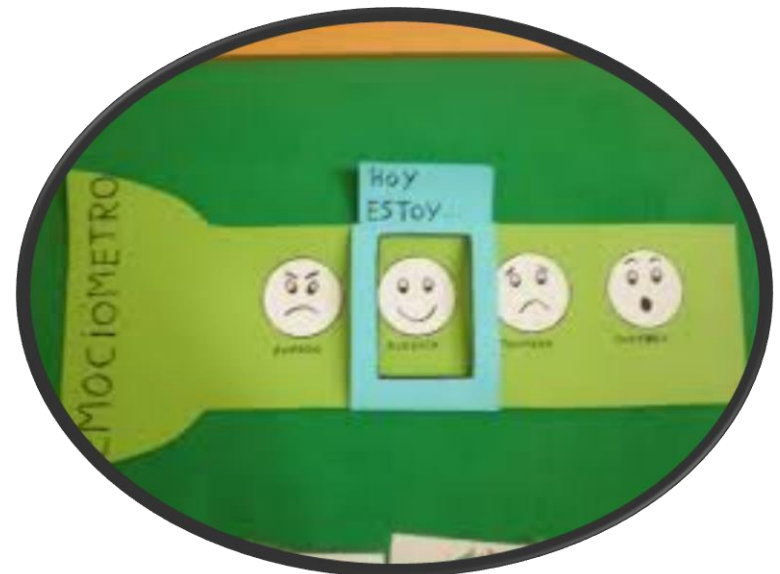


- **“Una caja llena de abrazos”**: Dentro de una caja pequeña introduce unas pequeñas papeletas (fichas de abrazo). Cada papeleta tendrá una leyenda: “Vale por una abrazo sonoro”, “Abrazo y chocar las manos”, “Gran abrazo”, “Abrazo bocadillo”, “doble abrazo”, “Abrazo y galleta”,... Luego con cualquier motivo, haz uso de la caja de abrazos.
- **“Las 5 cosas buenas del día”**. Aprovecha el final del día (el momento de ir a acostarse) para hacerle ver las cosas buenas de la vida: *“Qué cosas te han agradado más hoy?”*
- **“Lo que los demás hicieron por ti”**: Para aumentar en los niños/as su gratitud es importante hacerles ver “lo que los demás hacen por nosotros”. Aprovecha el final del día para preguntar a vuestros hijos/as *“qué personas os han ayudado hoy, a hacer qué, por qué, se lo agradeciste,...”*

MÁS ACTIVIDADES...

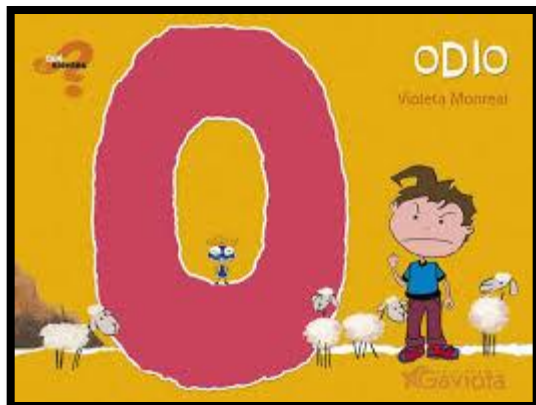


- **El tablón de las Bromas:** Dispón en tu casa de un tablero o un corcho donde vais a ir poniendo los chistes, caricaturas, recortes, dibujos,...
- **“Objetivo: LA RISA”.** Intenta aumentar el número de veces que por cualquier razón te rías con tus hijos/as: Jugar a cosquillas, disfrazarse, adivinanzas y acertijos, ver películas de humor, contar chistes,...
- **El emociómetro...**

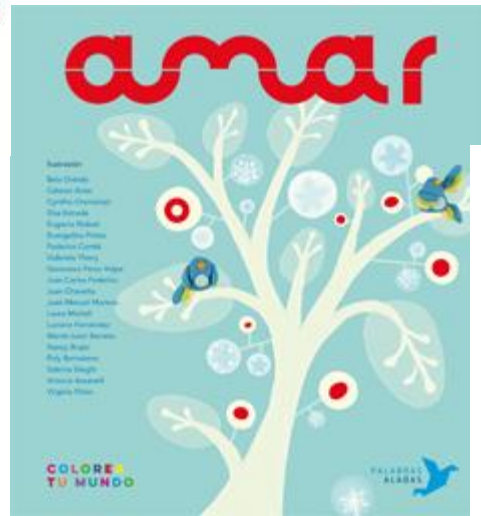


Libros...

- Monreal, V. Colección ¿Qué sientes?

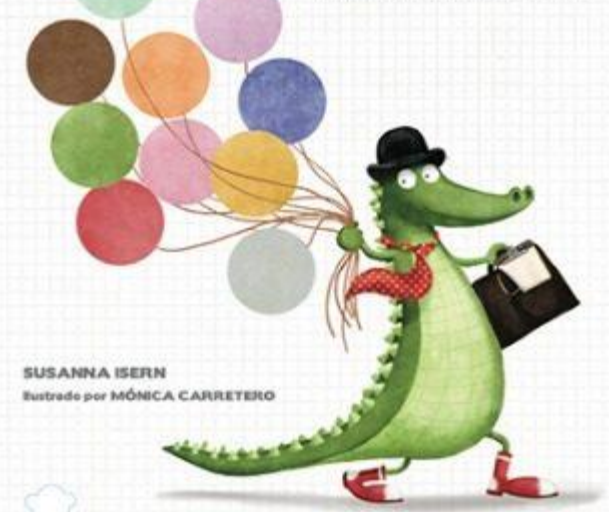


Libros...



EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO

Identifica, mide y regula tus EMOCIONES



ambelCHO



EDUCACIÓN EMOCIONAL

3. DESARROLLAR LA EMPATÍA COMO COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.

f Conociendo el punto de vista del interlocutor, respetando sus planteamientos y los estados de ánimo manifestados. *f*

Siendo sensible hacia los sentimientos de los demás. *f*

Aumentando la capacidad de escucha activa. *f*

Mostrando una mayor preocupación hacia los problemas de amigos, compañeros y demás personas con las que nos relacionamos.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

4. MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES. HHSS

Identificando las situaciones problemáticas, los conflictos y sus causas.

Haciendo propuestas adecuadas para la solución de los conflictos. *f*

Mediando y negociando acuerdos entre las partes intervinientes en los conflictos y dificultades de relación interpersonal. *f*

Aumentando las habilidades de comunicación efectiva y eficaz.

Exhibiendo destrezas sociales de cortesía y de competencia personal.



Y he llegado a la conclusión de
que si las cicatrices enseñan;
las caricias también.

Mario Benedetti

GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN

