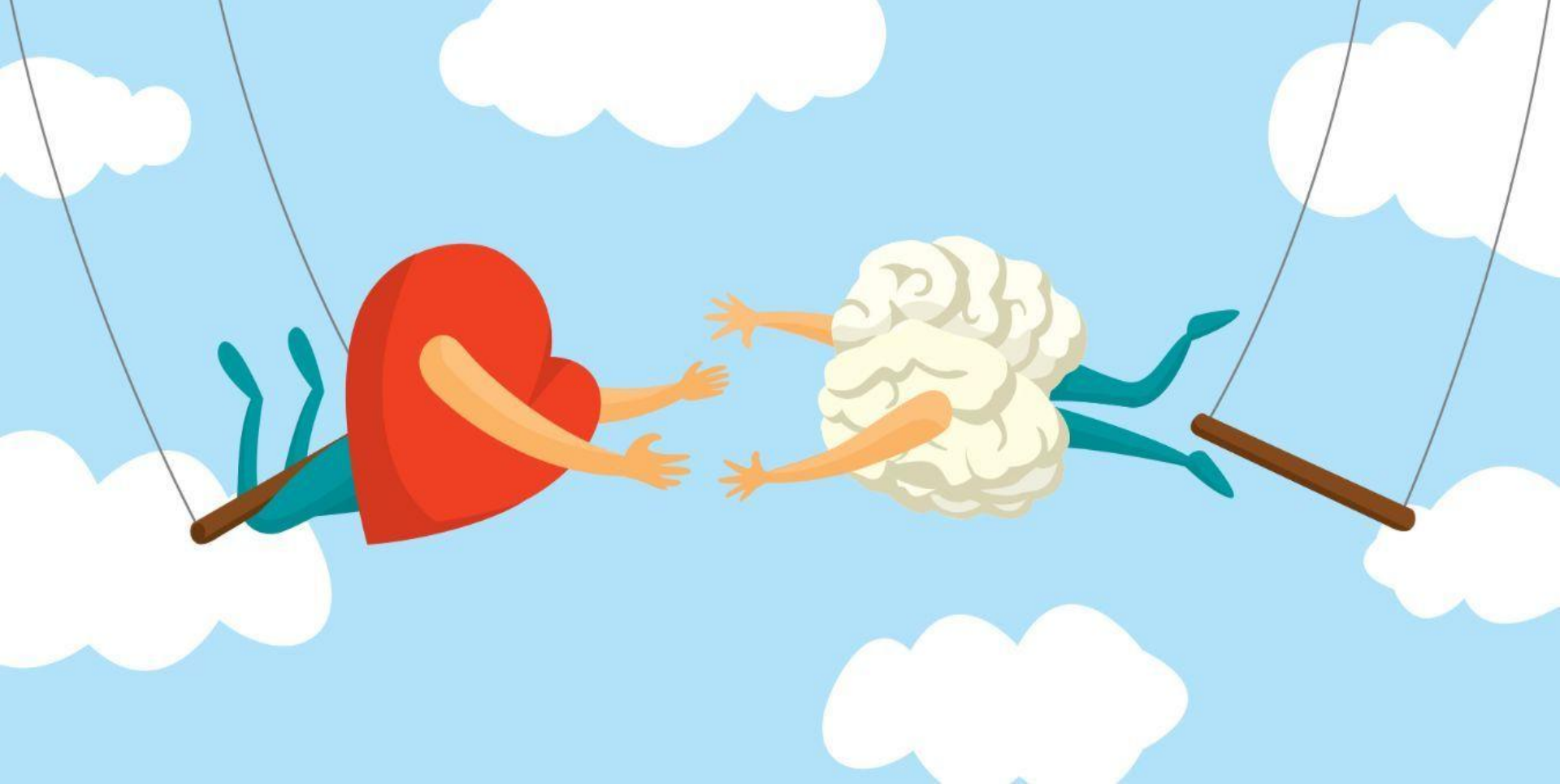




INTELIGENCIA EMOCIONAL

Esther Bergaz Roldán
Psicopedagoga



Ayuntamiento de Alcorcón
CAID de Alcorcón
Equipo de Prevención de Drogodependencias

INTELIGENCIA



*Etimológicamente, inteligente es quien sabe escoger.
La inteligencia permite elegir
las mejores opciones para resolver una cuestión.*

Evolución del concepto inteligencia

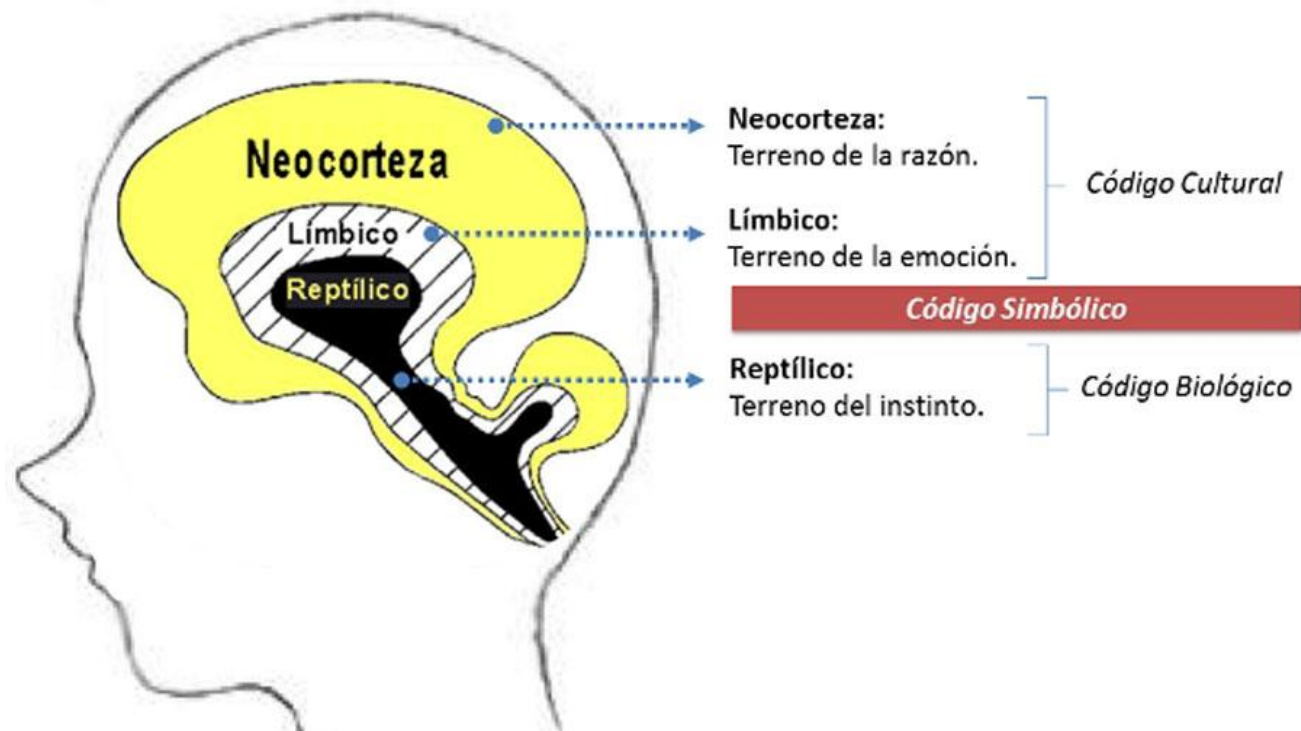
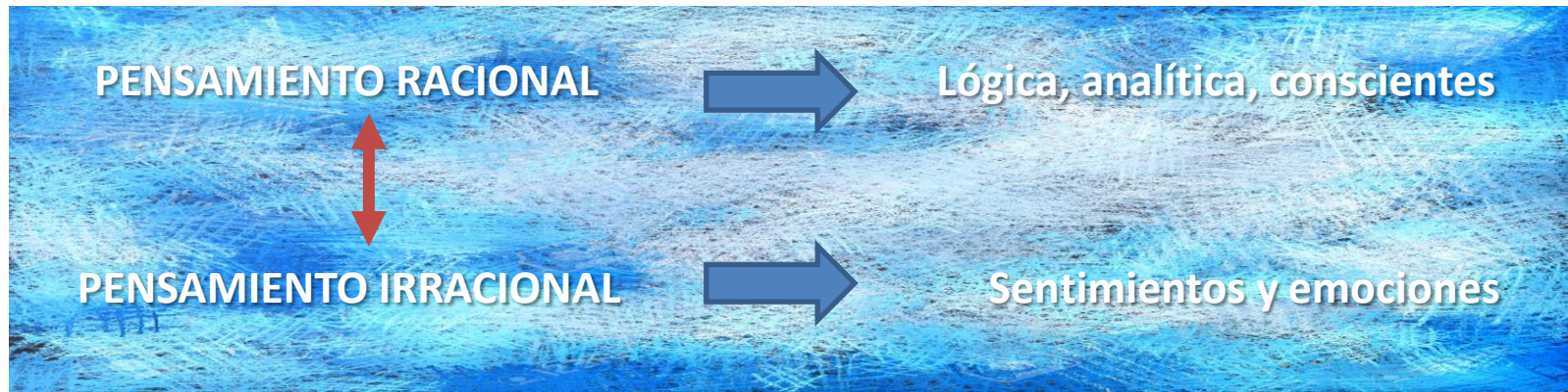


INTELIGENCIA $\neq$ COCIENTE INTELECTUAL



GOLEMAN (1995)

“Capacidad de reconocer
nuestros propios
sentimientos y los ajenos
y la habilidad para
manejarlos”.





- ✿ La comunicación entre cerebro racional y cerebro emocional es la fuente de la Inteligencia Emocional
- ✿ El nivel de inteligencia emocional se puede mejorar
- ✿ Carecemos de habilidades para conocer y gestionar nuestras emociones para hacer frente a los problemas

COMPETENCIA PERSONAL

Entender nuestras propias emociones

Manejar nuestras emociones:
Controlar y tener comportamientos asertivos cuando emerge una emoción.

Motivación: Persistir a pesar de no tener resultados adecuados.
Capacidad de evitar gratificaciones inmediatas.

COMPETENCIA SOCIAL

Empatía para reconocer las emociones de los demás.

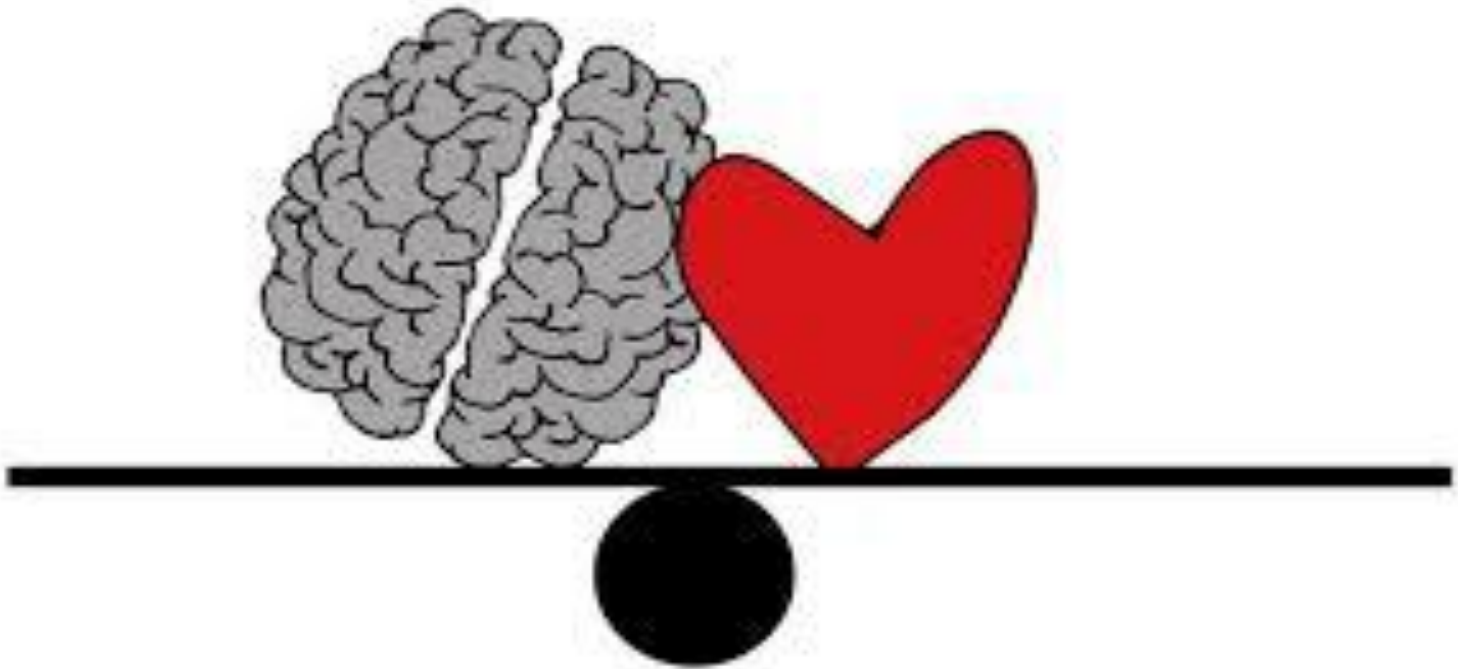
Capacidad para administrar las relaciones con los demás

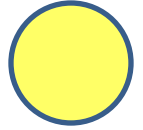
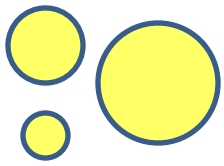


Las carencias en el desarrollo de la inteligencia emocional generan:

- ✿ Problemas emocionales: automarginación, exclusión, aislamiento, malhumor, abatimiento...emergiendo a su vez la insatisfacción y dependencia.
- ✿ Depresión.
- ✿ Agresividad.
- ✿ Mayor vulnerabilidad hacia el consumo de drogas.

Aprendizaje de habilidades tan esencialmente humanas como: autoconocimiento, autocontrol, autoestima, empatía, establecimiento de vínculos, resolución de conflictos,...



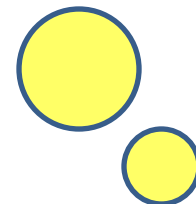
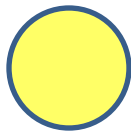


Las emociones no son positivas o negativas. Todas, absolutamente todas, son necesarias.



Podemos aprender a comprender nuestras emociones y ayudar a nuestros hijos a comprenderlas.

Siéntate con tu hijo, habla con él. Intenta explicarle qué siente. ¿Está enfadado?. Sintió ira. ¿Por qué? Haz que se plantee todas estas preguntas.



✿ 5 emociones básicas con intensidades alta, media, baja:

✿ Cuanto más intensas son las emociones, mayor facilidad de que dicten nuestros actos

IRA

MIEDO

TRISTEZA

ASCO

FELICIDAD





Miedo: Permite anticiparnos a situaciones peligrosas. El niño tiene miedo a caerse, a tropezar... pero también tiene miedo a no ser capaz de lograr lo que se propone. Hace que nos marquemos retos y que luchemos por superarlos. Que aprenda. Pero es un arma de doble filo: puede bloquear e incluso, conducir al pánico. Si enseñamos a nuestro hijo a utilizar el miedo para crecer, será un arma poderosa para él.

Asco: Ayuda a elegir, a aprender a decir No. Rechazo a determinadas cosas o aspectos de la vida. Ayuda al niño a formar una personalidad: 'quiero ésto porque, ésto otro no me gusta'. Si no existiera, nuestro hijo sería tan sumamente conformista que no podría tener una personalidad fuerte ni tomar decisiones importantes en la vida.



Alegría: Es el motor que mueve la vida de nuestro hijo. Todos queremos que nuestro hijo sea alegre, que sea feliz. Pero es imposible que siempre sea así. Está formada por grandes momentos de alegría y pequeños instantes de ira, miedo, tristeza y asco. Porque alegría también necesita del resto para continuar su camino.



Ira: Explotas. Pero es necesaria. A veces la ira desemboca luego en tristeza... y la tristeza da paso a la alegría. De la ira también se aprende. Es normal que aparezca ira en nuestro hijo cuando alguien le pega, o cuando se aprovechan de él. Es en cierta forma, un arma de defensa, una forma de entender 'esto no me gusta' ¡esto me enfada'... 'no quiero sentirme así'. Y en ese momento **Ira pone en marcha un mecanismo para pensar cómo defenderse** ante todo eso que le provoca enfado.

Tristeza: Sin la tristeza no podría existir la alegría. Son complementarias. ¿Cómo íbamos a saber lo maravillosa que es la risa si nunca lloramos? La tristeza a menudo nos hace reflexionar y ahondar más en nuestros sentimientos. ¿Por qué nos sentimos tristes? ¿Qué podemos hacer para evitarlo? Pero cuidado: la tristeza también puede llevar al niño a perder ilusión y llevarle a la depresión. Siempre, tras un momento de tristeza, debemos intentar que vuelva a aparecer la alegría.



ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO



1. Deje de considerar los sentimientos como buenos o malos
2. Observe los efectos que causan sus emociones
3. No huya de las situaciones incómodas
4. Sienta las emociones físicamente
5. Averigüe quién y qué le saca de sus casillas
6. Obsérvese
7. Anote sus emociones en un diario
8. No se deje llevar por un momento de desánimo
9. Tampoco por un momento de euforia
10. Parase a pensar por qué hace las cosas que hace
11. Revise sus valores
12. Revise su aspecto
13. Identifique sus emociones en los libros, películas y música.
14. Busque feedback
15. Sepa cómo reaccione en situaciones de estrés

ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN

1. **Respire correctamente.**
2. **Elabore una lista de emociones y otra de razonamientos.**
3. **Haga públicos sus objetivos.**
4. **Cuente hasta diez.**
5. **Consulte con la almohada.**
6. **Sonría y ría más.**
7. **Resérvese un hueco en la agenda para resolver problemas.**
8. **Controle su diálogo interior.**
9. **Visualícese haciendo las cosas bien.**
10. **Tenga una adecuada higiene del sueño.**
11. **Concentre la atención en las posibilidades, no en las limitaciones.**
12. **Sea coherente.**
13. **Hable con alguien que no esté emocionalmente involucrado en el problema.**
14. **Aprenda una lección valiosa de todas las personas que conozca.**
15. **Incluya en su agenda momentos para cargar las pilas.**
16. **Acepte que el cambio está a la vuelta de la esquina.**



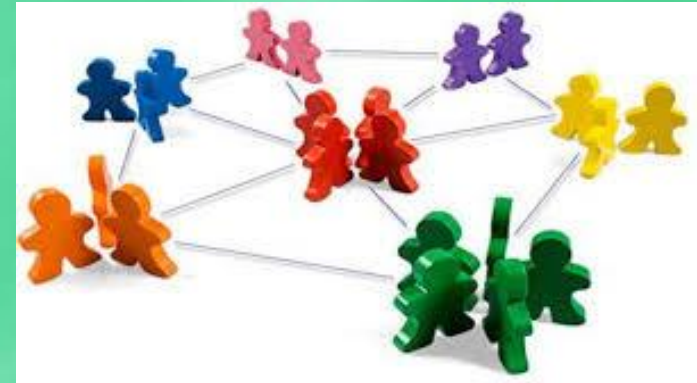
ESTRATEGIAS DE CONCIENCIA SOCIAL

1. Llame a las personas por su nombre.
2. Observe el lenguaje corporal de los demás.
3. Espere el momento oportuno.
4. Tenga preparada alguna pregunta comodín.
5. No tome notas en las reuniones.
6. Planifique las reuniones sociales con antelación.
7. Organice el desorden.
8. Viva el momento.
9. Dé una vuelta de quince minutos.
10. Observe la IE en las películas.
11. Practique el arte de escuchar.
12. Observe a la gente.
13. Conozca las reglas del juego de la cultura.
14. Confirme la certeza de sus observaciones.
15. Póngase en el lugar de los demás.
16. Vea la totalidad de la imagen.
17. Capte el estado de ánimo de la sala.



ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE LAS RELACIONES

1. Muéstrese abierto y curioso.
2. Mejore su estilo de comunicación mental.
3. Evite emitir señales confusas.
4. Acuérdesse de las pequeñas cosas que son muy importantes.
5. Sepa encajar el feedback.
6. Desarrolle confianza.
7. Practique una política de “puertas abiertas”.
8. No evite lo inevitable.
9. Reconozca los sentimientos de los demás.
10. Complemente las emociones o la situación de la otra persona.
11. Muestre reconocimiento.
12. Explique sus decisiones, no se limite a tomarlas.
13. Ofrezca un feedback directo y constructivo.
14. Cuando la conversación se ponga difícil, recurra a una frase “reparadora”.
15. Aborde una conversación difícil.





Muchas gracias por su atención