

Departamento de Consejería Estudiantil

“El manejo de la Inteligencia Emocional desde el hogar para el desarrollo integral de nuestros hijos”

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos (Salovey, P. 1990?)

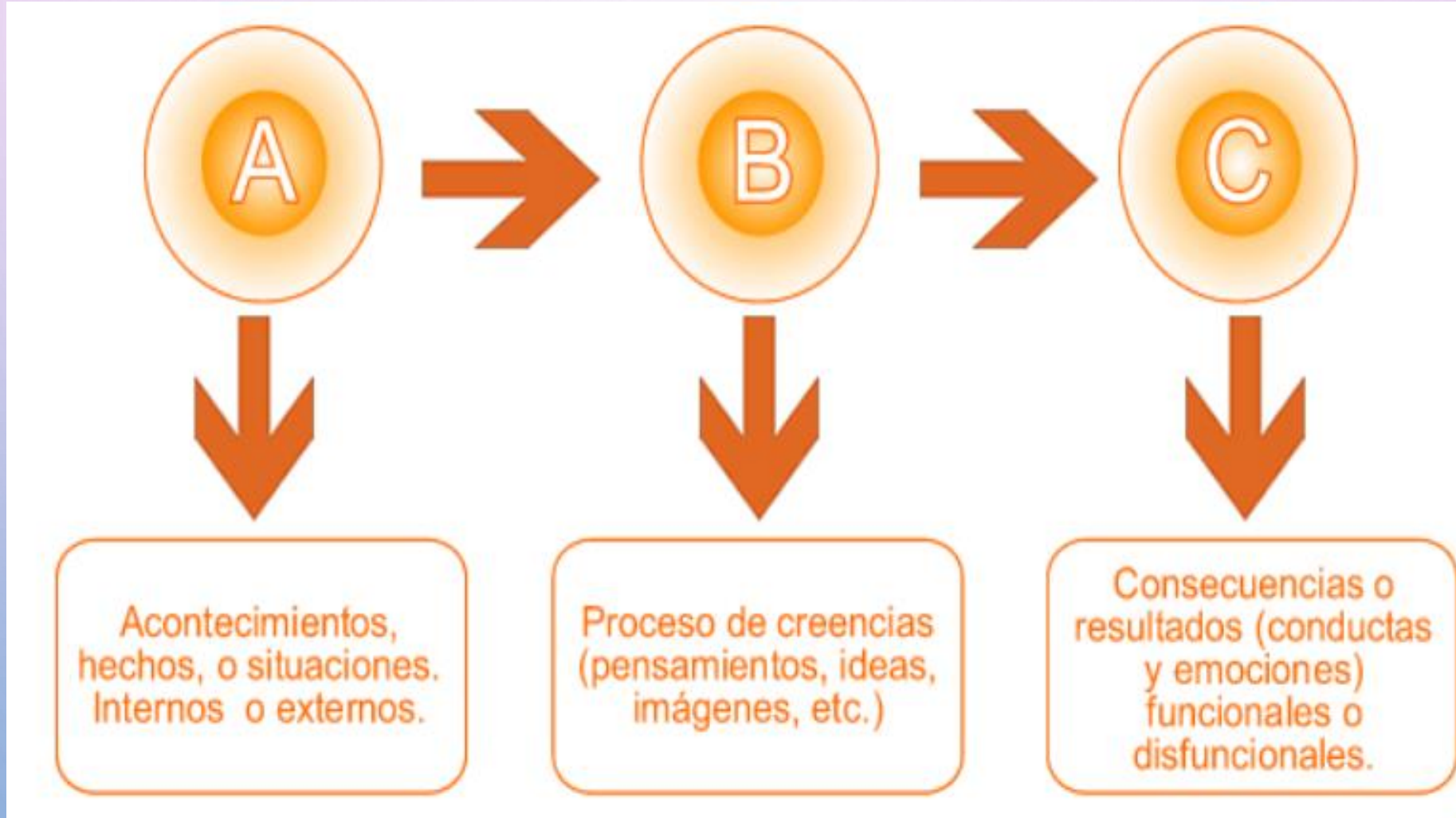


LAS EMOCIONES



- Son el reflejo de nuestros pensamientos.
- Determinadas por nuestra forma de pensar o interpretar los eventos.

PROCESO DE LA IE



A	B	C
Acontecimientos	Pensamiento	Emoción
<p>Es media noche, estas solo y escuchas ruidos en la sala.</p>	<p>Si piensas que es un ladrón o un intruso.</p>	<p>Probablemente sentirás, miedo, o angustia .</p>
	<p>Si piensas que es un gato.</p>	<p>Probablemente sentirás tranquilidad.</p>

Distorsiones Cognitivas



Proceso de creencias
(pensamientos, ideas,
imágenes, etc.)

TRAUMAS

DOLORES

DESENGAÑOS

HERIDAS

DUELOS NO
RESUELTOS

MALTRATOS

CREENCIAS LIMITANTES

No merezco

No puedo

No tengo derecho a...

No valgo para...

Es imposible conseguir

Soy incapaz de

Es difícil hacer...

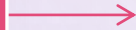
No es correcto/no está bien

Son impedimentos para
vivir en paz y en armonía
con nosotros mismos

EJEMPLO



La primera escuela emocional



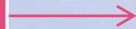
Comienza en el hogar



Los padres y madres son el primer objeto de identificación.



Los niños aprenden a expresar sus emociones



Por experiencias y por imitación

THE MARSHMALLOW TEST





=



Niño

Adulto



¿Qué harían para evitar que su hijo se coma el malvavisco?



Sesgo de Aversión a la pérdida

Se refiere a la fuerte tendencia de la gente a preferir no perder antes que ganar. Donde perder es doblemente más fuerte que ganar. Estos estudios determinaron la tendencia natural de la gente a evitar perder antes que ganar beneficios. Esto lleva a la aversión al riesgo cuando se evalúa una posible ganancia, ya que entonces se prefiere evitar una pérdida a recibir un beneficio.



La **prueba** del malvavisco de Stanford es un experimento de una serie de estudios sobre gratificación retrasada realizado a fines de los años 60 y comienzos de los 70, dirigido por psicólogo Walter Mischel, entonces un profesor en Universidad de Stanford.

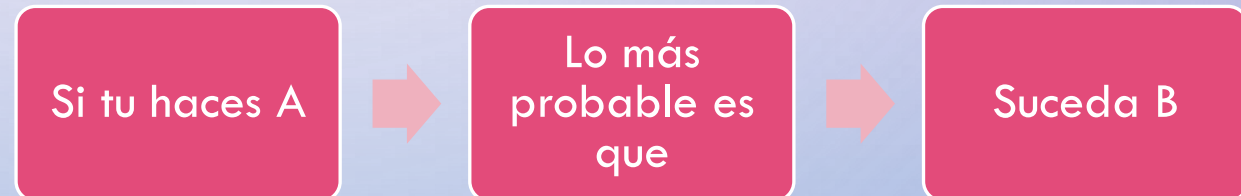
BENEFICIOS

Educar en disciplina: Control inhibitorio

Disciplina: Control sin una figura de autoridad.



Luego de 30 años observó:
Mejor rendimiento académico.
Carreras bien remuneradas
Menos índices delictivos



“Tener o generar Autocontrol y disciplina tiene mayor éxito que la propia inteligencia”

SER CONSTANTE Y DISCIPLINADO

Genera hábitos



No malos hábitos



Errores en la comunicación

Interrogatorios

Juzgamientos

Direccionamientos

Generar temor

Generalizaciones



Tener un lenguaje corporal negativo o apático:

¿Y qué pasó?

¿Y ahora qué hiciste?



Interrumpir al niño cuando está contando u opinando:

Genera frustración, enojo y poco interés para continuar con la conversación porque pierde emoción.

¿Tú no hiciste nada verdad? ¿No serías capaz de hacer tal cosa no?

Respuesta: Noooooo




Hacer suposiciones antes de escuchar todo el mensaje

“Seguro tu empezaste la pelea” o bien “Estoy seguro/a que tu no harías eso”

“Ya sé lo que me vas a decir”

SUPER PADRES CAMPAÑA UNICEF





Las palabras no se
las lleva el viento,
las palabras tienen poder,
curan o hieren
a una persona...

Medita sabiamente
antes de hablar,
por que a veces
quedarse callado
es la mejor opción.

Si vas a decir algo,
di algo que construya
no que destruya.
Di algo que sane
no que hiera.

