

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

La inteligencia emocional es tomar conciencia de nuestras emociones y sentimientos, comprender las de los demás y tener la habilidad para manejarlos construyendo así relaciones positivas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

Un niño emocionalmente sano, será un adulto inteligentemente feliz, con muchas posibilidades de tener no sólo éxito social sino éxito personal.

El poseer una inteligencia emocional positiva facilita una interacción social saludable, ayuda a gestionar conflictos y proporciona seguridad y autoestima para superar retos y lograr objetivos.



¿QUÉ TIPOS DE EMOCIONES HAY?

EMOCIONES

primarias

- TIENEN FUNCIÓN ADAPTATIVA
- SON UNIVERSALES
- ES DIFÍCIL ESCONDERLAS
- EXPRESIÓN FACIAL DETERMINADA



secundarias

- SON MEZCAL DE LAS PRIMARIAS
- DEPENDEN DE MUCHOS FACTORES
- SE PUEDEN DISIMULAR
- NO LAS PRESENTAN LOS ANIMALES



@ESCOBEDITO_TEACHER

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ COMPETENCIAS SE DESARROLLAN?

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Trabajando estas cinco competencias tendremos las herramientas adecuadas para desarrollar una correcta inteligencia emocional.

¿CÓMO LO PODEMOS TRABAJAR EN EL AULA?

- Mide el clima emocional de tu aula
- Realiza asambleas a diario
- Usa cortos y cuentos para despertar emociones
- Acostúmbrate a utilizar facilitadores gráficos que ayuden a tus alumnos a verbalizar sus sentimientos
- Crea un diccionario de imágenes emocionales
- Confecciona un diario emocional donde los alumnos escriban sus sentimientos
- Haz teatros y marionetas que les hagan expresarse a través de otros personajes
- Realiza actividades para estimular las relaciones positivas