

TÍTULO: Tips para desarrollar la inteligencia emocional # 0321

AUTOR: Martha Díaz de León

GRADO Y EDAD: Prescolar hasta 1ro. Preparatoria – 3-15 años

DESCRIPCIÓN:

En un documento anterior (# 0320) presentamos una introducción al concepto de inteligencia emocional de acuerdo al libro *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman, psicólogo de fama internacional, y la importancia del desarrollo de esta desde edad temprana. La intención de este artículo es presentar una manera de enseñar patrones para saber actuar a la vez que se motivan la curiosidad, el amor, el control de impulsos, la disciplina para obtener lo que se desea.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Empatía
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Comunicación entre padres e hijos

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA

◆ Introducción

La intención de este artículo es presentar una manera de enseñar patrones para saber actuar al mismo tiempo que se motivan la curiosidad, el amor, el control de impulsos, la disciplina para obtener lo que se desea.

Debemos proponerles a nuestros hijos mirar el lado amable de las cosas y circunstancias. Se puede vivir con miedos y tener esperanza en el futuro. Intentemos buscar la belleza de nuestro entorno a pesar de las situaciones difíciles. Hay que actuar aun frente al miedo fortaleciendo las habilidades para manejar aquellas experiencias que amenacen el bienestar personal.

Es de vital importancia que los niños tomen conciencia de quiénes son, qué sienten y cómo expresar sus emociones, pues esto representa la base de la inteligencia emocional. Si logra conocerse a sí mismo, será capaz de observarse por dentro y por fuera, saber lo que siente y lo que hace, y utilizar sus preferencias para tomar decisiones descubriendo sus capacidades y limitaciones.

El poder expresar una emoción es el resultado de un proceso saludable que ayuda a aclarar la cabeza para poder pensar y actuar mejor.

- ◆ Te presentamos algunos tips que te pueden ayudar a mejorar la inteligencia emocional de los pequeños:

1.- Es importante que recuerdes que el cerebro se enfoca en lo negativo, por lo que debes enseñarle a tu hijo a apreciar lo bonito que tiene a su alrededor.

2.- Si en algún momento se siente triste o deprimido, recuérdale todas las cosas que es capaz de hacer, sus habilidades y fortalezas.

3.- Una emoción negativa dura 1 minuto y medio, después de este tiempo la química negativa del cerebro disminuye. Dentro de este tiempo tienes 2 opciones: resistirte al dolor o dejarte invadir por la emoción y después cambiar el pensamiento.

Cuando tu hijo esté experimentando una emoción negativa, que se sienta molesto dile: "Ahora estás molesto porque no sucede lo que tú quisieras". Deja que transcurra este minuto y medio y pídele que haga algo que a él le guste (cantar, saltar, pintar, bailar, etc.). Después de un momento, habla con él para que identifique lo que sintió y la emoción en la que se encuentra en ese momento. Esta es una manera de entrenar las emociones.

4.- Platica con él y dile que cuando tenga una diferencia con algún compañero no diga nada y que cuente hasta 90 (minuto y medio), que se aleje y que haga otra cosa. Después de un rato, pídele que analice la situación, desde qué fue lo que provocó el enojo hasta qué puede hacer para arreglar la situación de manera tranquila.

5.- Cada noche, pídele que haga una lista con cinco cosas positivas que le sucedieron durante su día. Esto le ayudará a practicar para que logre enfocarse en lo positivo en vez de lo negativo.

6.- Vuélvete un buen confidente, escucha activamente a tus hijos para que logres comprenderlos mejor. Cuando expresen sus ideas o problemas, no emitas ningún juicio de valor; lo importante es guiarlos a identificar sus emociones y cómo actuar ante ellas.

7.- Atrévete a hacer aquellas cosas que te representen algún miedo o temor, de esta manera tu hijo verá que sabes correr riesgos y sales de tu zona de confort.

8.-No olvides motivar y premiar los logros que llegue a tener tu hijo o hija; siempre tendemos a olvidar lo que hacen bien, sin embargo, siempre estamos alerta a lo que hacen mal para reprenderlos.

El poder expresar una emoción es el resultado de un proceso saludable que ayuda a aclarar la cabeza para poder pensar y actuar mejor.