

¿SABES QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la "capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de gestionar de una forma adecuada nuestras emociones"

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES?

1. El bajo nivel de competencia emocional de los niños y adolescentes demuestra un observable "analfabetismo emocional" que desemboca en comportamientos desadaptativos como por ejemplo el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, dificultades en regulación emocional y bullying escolar etc.

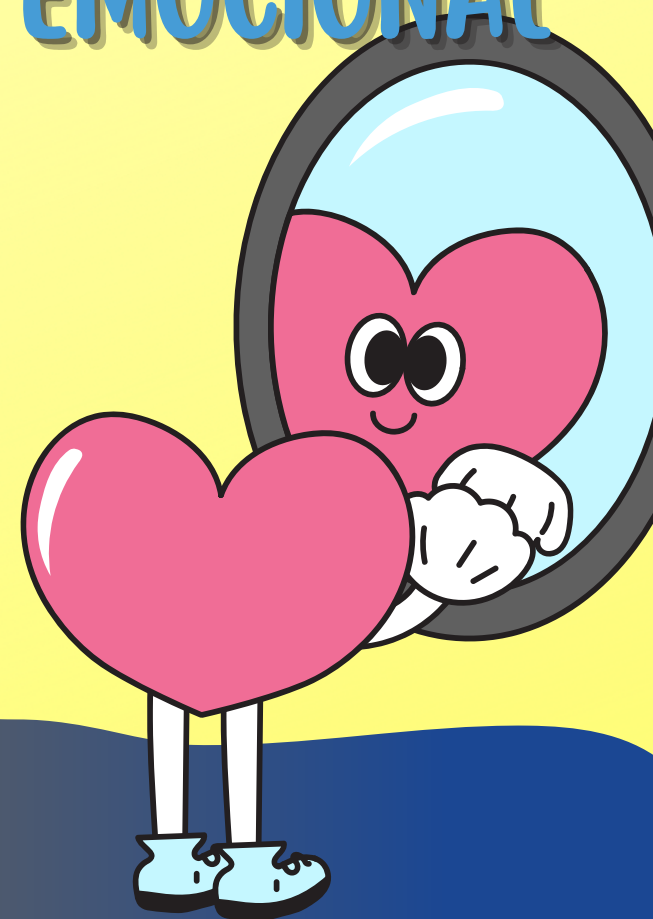
2. Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.



3. Teniendo en cuenta las situaciones antes descritas: el desarrollo de la inteligencia emocional y el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Así mismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del estudiante y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

HABLEMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA

INTELIGENCIA EMOCIONAL



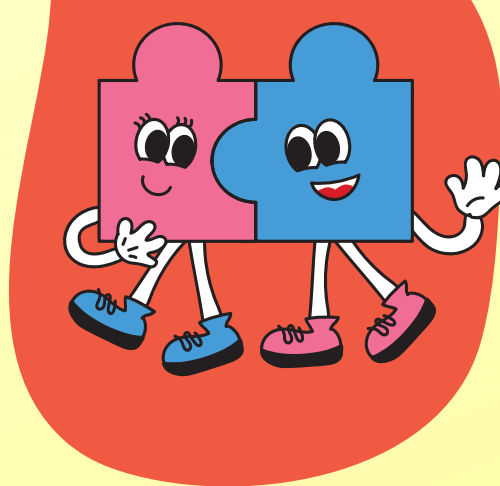
¿QUÉ SE LOGRA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

El niño/a aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del contexto en el que se desarrolla.

"TENIENDO EN CUENTA LO MENCIONADO ANTERIORMENTE. EL INSTITUTO LORENZO FILHO LANZA EL PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL"

Objetivo del programa

- Promover el desarrollo integral del niño/a
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Desarrollar habilidades en regulación emocional
- Prevenir efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar habilidades para generar emociones positivas
- Desarrollar habilidades de auto motivarse
- Adoptar una actitud positiva frente a la vida
- Mejorar relaciones interpersonales etc.



¿QUÉ SE ESPERA?

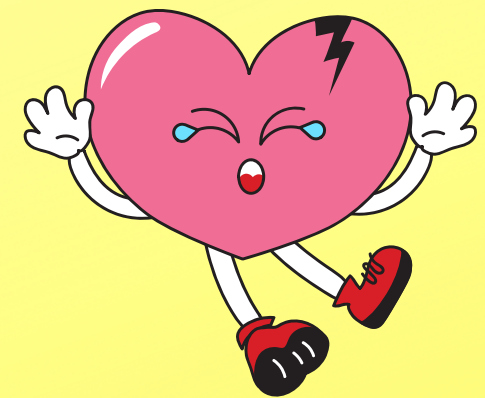
1. Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
2. Disminución de pensamientos autodestructivos y mejora de la autoestima.
3. Disminución del índice de violencia y agresiones.
4. Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
5. Menor número de expulsiones de clase.
6. Mejora del rendimiento académico.
7. Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
8. Mejor adaptación escolar, social y familiar.
9. Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
10. Disminución de la ansiedad y el estrés.
11. Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

- Inteligencia emocional
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Automotivación
- Empatía
- Resoluciones de conflictos
- Habilidades de vida
- Habilidades sociales
- Regulación emocional

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Niños, adolescentes.



Elaborado por: María Ximena Remolina.
Especialista en psicología clínica infantil del adolescente y la familia.