

## Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional es algo así como la habilidad que tenemos las personas para **reconocer** nuestras propias **emociones** y las de las demás personas y la capacidad para controlarlas y **regularlas**.

La **Inteligencia Emocional determina** el modo como cada persona se relaciona y entiende el mundo, la habilidad para controlar los impulsos y canalizar las emociones, la autoconciencia, la confianza, el entusiasmo, la empatía, la persistencia ante las frustraciones, etc.

## ¿Y para qué sirve ser emocionalmente inteligentes?

Educar emocionalmente inteligente es **potenciar todas las cualidades emocionales** de modo que la relación contigo mismo/a y con el entorno sea lo más saludable y llena de sentido, es decir, **que te haga sentirse feliz**.

## Qué son las emociones

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas.

Os presento a las 6 emociones básicas:



### • Alegría

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver regalos, excursiones ....





• Tristeza

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.



• Miedo

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor.



• Ira

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado de un niño: cuando os mandan a dormir, cuando tienen que recoger, cuando nos apagan la TV...



• Asco

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. Por ejemplo ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.



• Sorpresa

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

