



Curso

# Inteligencia Emocional Infantil



## La enseñanza de actitudes positivas para el sano desarrollo emocional de los niños

### **Poner Inteligencia a las emociones.**

Hoy sabemos que las personas exitosas no necesariamente son aquellas que obtuvieron las mejores calificaciones en la escuela, es decir la capacidad intelectual no es pronóstico de un óptimo desempeño personal y social, es necesario demostrar también otras competencias personales propias de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Esta habilidad para manejar emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento, un niño amado, acariciado, será un niño con confianza en sí mismo, un niño seguro. La educación no solo contempla aspectos intelectuales y rendimiento escolar, actualmente se está poniendo énfasis al desarrollo de habilidades emocionales y la autoestima, es decir la educación de los sentimientos, la valoración de sí mismos.

El experto norteamericano en terapias infantiles Lawrence E. Shapiro en su libro “La inteligencia emocional de los niños”, destaca la necesidad de reforzar determinadas capacidades emocionales en los menores. Los niños no siempre desarrollan de forma espontánea las cualidades emocionales y capacidades sociales que los convertirán el día de mañana en adultos responsables, apreciados y felices.

### **Las personas con inteligencia emocional:**

- 1.- Aprenden a identificar sus propias emociones.
- 2.- Manejan sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.
- 3.- Desarrollan una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás.
- 4.- Desarrollan el autocontrol y la empatía: ponerse en el lugar del otro.
- 5.- Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas.

Orientarlos: Una vez que sus hijos sepan reconocer sus emociones, desles normas básicas para enfrentarse a ellas. Una buena norma es "Cuando expreses tu enfado no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas". Explique a sus hijos lo que sí pueden hacer. Por ejemplo: correr en el jardín, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, arrugar un periódico, etc. Hacer esto no es malo, al contrario, expresar lo enojado que se siente es saludable, siempre que se exprese de manera aceptable. Además de ello se debe enseñar al niño a relajarse cuando esté nervioso o disgustado, anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire. O dígame que cierre sus ojos y tensen los músculos, cuenten hasta seis y relajen los músculos.

- Actuar con empatía: en los niños más pequeños es recomendable reconocer sentimientos en ellos mismos y en los demás, empiece con las actividades de "Dar nombre a los sentimientos" y "Relacionar gestos con sentimientos". También puede hacer juegos de imitar los gestos del compañero, estas actividades permiten "ponerse en el lugar del otro".
- Alabar lo positivo: felicítelos cuando sus hijos se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás, dígales que usted se da cuenta de ello. Ejemplos: "Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte".
- Enséñele con el ejemplo: esta es la mejor manera para que sus hijos entiendan cómo expresar adecuadamente las emociones, sin causar daño. Por ejemplo si ha pasado un mal día en la oficina, váyase de paseo en lugar de gritar y desquitarse con los demás. Otras estrategias para calmar el estrés son: respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. Si tiene una explosión de mal genio delante de sus hijos, hable luego con ellos. Cuénteles por qué estaba enfadado. Luego explíqueles que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.

## **Resolución de problemas.**

Estrategias para estimular la inteligencia emocional en los niños:

- Dar nombre a los sentimientos: Ser capaces de nombrar emociones como la cólera o la tristeza, les ayuda a reconocer esas emociones cuando las sienten. Y saber qué es lo que sienten les puede ayudar a sobrellevar ese sentimiento. Enséñele a su niño a reconocer emociones (alegría, tristeza, cólera, miedo) a través de cuentos, tarjetas con dibujos, etc.
- Relacionar gestos con sentimientos: Es importante que el niño aprenda a identificar emociones en otras personas, de esta manera desarrollará la empatía. Haga gestos de sorpresa, tristeza, cólera, alegría, temor..., converse con él acerca de las emociones que podrían estar sintiendo los personajes de un cuento o los actores de televisión.

## Objetivo:

Dar a los niños herramientas para el sano desarrollo de su personalidad e incrementar su coeficiente emocional. Esto a través de juegos, dinámicas y actividades creativas, donde logran reflejar su personalidad haciéndose conscientes de quienes son.

## Temas:

- Dinámica de integración.
- Auto concepto.
- Autoestima.
- Tipos de Inteligencias.
- Elección de pensamientos.
- Elección de actitudes.
- OPSD como herramienta de comunicación de Sentimientos y emociones.
- Ganar- perder, Perder- ganar, Perder- perder y Ganar- ganar.



A través del desarrollo humano infantil, el niño logra reconocerse como único e importante y desarrolla habilidades como elegir sus pensamientos, el autodomínio, la persistencia, el respeto y la capacidad de motivarse a sí mismo. Dando así, mas posibilidades de desarrollar su potencial y lograr el éxito.

**Dirigido a:** Niños de 6 a 12 años.

**Duración:** 9 horas, divididas en dos sesiones.

**Inicio:** Próxima apertura,  
**Horario:** de 4:00 a 8:30 p.m.



**Facilitadora:**

**Tony Vazquez Vidales.**

Lic. En Trabajo Social, Escuela de Trabajo Social Cervantes, UANL.  
Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana.  
Certificación de Desarrollo Humano Infantil.

## Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución

**Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:**



Marialba Rodriguez [marialba-rodriquez@uiasaltillo.edu.mx](mailto:marialba-rodriquez@uiasaltillo.edu.mx) Ext. 114  
Irma Martinez [irma-martinez@uiasaltillo.edu.mx](mailto:irma-martinez@uiasaltillo.edu.mx) Ext. 105

- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo