



PILARES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



1. AUTOCONCIENCIA

Es la habilidad de reconocer y entender las emociones. Para guiarlo en niños, se deben explicar los sentimientos y emociones, saber si los identifican y cómo les dan respuesta. (Ejemplo: Estoy enojado porque mi hermano me sacó mis juguetes, para solucionarlo, conversaré con él).

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Cuanto más comprendamos estos aspectos propios, mejor serán nuestra salud mental y desarrollo social.

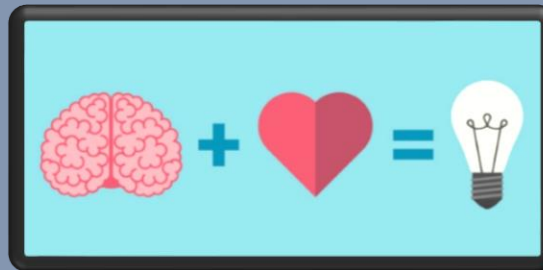
Existen 4 pilares para el adecuado desarrollo de la inteligencia emocional.

4. EMPATÍA

Es la habilidad de entender cómo se siente el otro. Pensar cómo me sentiría yo en esa situación y cómo me gustaría que mi entorno actuara conmigo (Ejemplo: Mi amigo debe tener pena por el fallecimiento de su abuelo, lo voy a llamar para acompañarlo).

2. AUTOREGULACIÓN

Es el control que logramos ejercer sobre nosotros mismos, de nuestros pensamientos, emociones y acciones. (Ejemplo: Que una persona logre tranquilizarse cuando vive un momento complejo e intente resolverlo cuando se encuentre más calmado).



CONVIVENCIA ESCOLAR

3. AUTOMOTIVACIÓN

Es la capacidad de establecer metas de acuerdo con los intereses y objetivos propios, logrando motivarse para alcanzarlos. (Ejemplo: No quiero hacer guías el fin de semana, por lo que durante la semana me daré tiempo de estudio).

