

# Inteligencia Emocional: " ENSEÑANDO A SENTIR"

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UNA FORMA DE INTELIGENCIA SOCIAL QUE IMPLICA LA HABILIDAD PARA DIRGIR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES Y LOS DE LOS DEMÁS ,SABER DISCRIMINAR ENTRE ELLOS Y USAR ESTA INFORMACIÓN PARA GUIAR EL PENSAMIENTO Y LA PROPIA ACCIÓN**

Salovey y Mayer. 1990)

Con frecuencia habrá escuchado hablar del concepto "desarrollo Integral de los alumnos" propuesto por la mayoría de los proyectos educativos escolares.- Puede sonar redundante ,sin embargo, se trata de un factor esencial en la educación de los niños ,relacionado con su calidad humana y el desarrollo de su inteligencia emocional.-

## **LOS NIÑOS APRENDEN DE NOSOTROS**

Un requisito fundamental para cumplir la misión de educar las emociones ,es que los profesores nos comprometamos de antemano a desarrollar nuestra propia inteligencia emocional.-recordemos que somos nosotros quienes pasamos muchas horas diarias con los niños y ellos no solo aprenden al escucharnos, sino que también al vernos actuar.-

Para lograr el crecimiento emotivo en los escolares de forma paralela al intelectual, es importante que en la escuela se tome conciencia de la necesidad de definir acciones y una cultura organizacional que promueva el crecimiento de toda la comunidad escolar ,es decir, tanto de los alumnos como de los docentes.- Si el educador no encuentra en su establecimiento un escenario organizacional propicio para ello, tiene la opción de fortalecer personalmente estas habilidades en él y en sus estudiantes.-

Como modelo a seguir ,cada docente es un líder en su sala de clases.- Es por ello que además de procurar desarrollar en nuestros estudiantes dicha habilidad, debemos hacerlo también nosotros mismos.-

## **Un educador que ha desarrollado su inteligencia emocional es capaz de :**

- Expresar adecuadamente sus sentimientos en la relación con los alumnos
- Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones
- manifestar su empatía y su capacidad de escuchar
- desarrollar conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se producen en el aula
- utilizar la metodología de planificación en función de metas y de resolución de problemas
- poner en práctica estrategias de automotivación.-