



C.E.I.P. TRAJANO

C/ Santa Julia nº 2

06800 Mérida (Badajoz)

cp.trajano@edu.gobex.es

CIRCULAR A LAS FAMILIAS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Información de interés:

Se ha creado en el centro una **comisión de redes**, inteligencia emocional, de la que forman parte las siguientes personas:

- El director del centro (Antonio Isidoro García)
- La coordinadora del proyecto, maestra de P.T. en el centro (María Jiménez Santos)
- Dos madres de alumnos del centro (Marta Delgado Delgado e Inmaculada Díaz Paredes)
- Representante de concejalía de educación, Juan Romero Luengo
- Representante del C.P.R., Diego Guerrero Alonso
- Dos representantes de alumnos (Ursula Calvo Castro y Gonzalo González Parejo)

El Objetivo de la Comisión es lograr la mayor implicación de sus representados, funcionar de modo democrático, utilizando mecanismos de coordinación necesarios para el buen funcionamiento de todas las Redes. Por ello, se le ha entregado documentos como es el plan de convivencia y propuesta de proyecto redes para que a través del AMPA podáis hacer vuestras aportaciones.

La próxima reunión de esta comisión será el 10 de junio, por si estáis interesados/as en hacerles llegar alguna propuesta. También comunicaros que se van a comprar cuentos para el centro para trabajar la inteligencia emocional, también podéis hacer propuestas

Inteligencia Emocional. En qué consiste:

+ La inteligencia emocional son un conjunto de competencias responsables de gestionar las propias emociones y sentimientos.

+ Interviene en la relación adecuada con los demás: compañeros, profesores, amigos y familiares. También está relacionada con la capacidad de plantearse metas y objetivos personales, y de planificarse para lograrlos, de mantener la fortaleza hasta su consecución, de

tolerar las frustraciones, aplazar recompensas y finalmente, encajar las alegrías, tristezas, fracasos y triunfos.

+ Se puede decir que la Inteligencia Emocional es la que conduce a cada persona hacia su bienestar psicológico y a su propia felicidad.

+ En el caso de los niños/as depende de diferentes factores:

- El propio temperamento del niño o la niña
- El estado emocional de los padres
- Los lazos y características de las relaciones familiares y del ambiente del hogar
- La propia fortaleza del niño o la niña
- Los antecedentes familiares
- Los acontecimientos vitales que haya vivido el propio niño o niña.

+ Afortunadamente, la inteligencia emocional también se educa, se desarrolla y estimula. La familia es el contexto privilegiado para hacerlo adecuadamente y sembrar el bienestar psicológico de los hijos.

+ Esta circular propone algunas pautas y estrategias para que desarrolléis la inteligencia emocional de vuestros hijos/as.

1. Los mensajes sobre el bienestar:

+ En Occidente vivimos en una sociedad y en una cultura en la que se envía continuamente el mensaje de que el bienestar psicológico está en el TENER.

+ La inteligencia emocional de vuestros hijos estará condicionada por en qué pongáis el acento de la felicidad./index.php/component/contact/contact/1-cp-trajano

2. Relación afectiva con vuestro hijos:

+ La relación entre los padres y los hijos es fundamentalmente afectiva. Proporcionar afecto y apoyo con muestras explícitas, es una de las medidas que debéis adoptar.

+ El afecto implica ser cariñoso, detallista, jugar con ellos, dedicarles el tiempo necesario y saber que no se supe solo con objetos materiales

3. Desarrollar una autoestima ajustada:

+ Una autoestima ajustada es aquella que reconoce los propios puntos fuertes y débiles.

+ En la infancia, la autoestima se va construyendo a partir de las valoraciones externas de personas significativas como sois padres, familiares cercanos y educadores... en la adolescencia toman más protagonismo la valoración de los iguales.

+ Consiste en resaltar las cualidades de vuestro hijo, sus pequeños logros, atender a sus progresos, realizar “profecías positivas y realistas”, evitar etiquetas negativas, proponerles expectativas realistas o evitar juicios destructivos. No se contradice con corregirlos, señalar lo que es correcto o incorrecto o evitar sobrevalorarlos.

4. Enseñarles un “vocabulario emocional”:

+ Se trata de enseñarles a identificar y nombrar diferentes estados emocionales: triste, alegre, aburrido, enfadado, preocupado...

+ Implica que el niño aprenda a identificarlas en él mismo, a nombrarlas y reconocer las circunstancias que les hace sentir así.

5. Evitar personas tóxicas:

+ Crean mal ambiente, generan expectativas negativas y terminan siendo dañinas, ayudarles a evitarlas.

6. Ayudarles a construir la propia fortaleza:

+ La fortaleza es una de las cualidades humanas que puede prevenir en el futuro la aparición de problemas emocionales más serios. Se trata de que le enseñéis a afrontar las vicisitudes de la vida sin derrumbarse.

+ Para ello, es importante que desde pequeños les ayudéis a afrontar por sí mismos los retos de cada día (por ejemplo, el propio aburrimiento) a desarrollar su autonomía personal, a saber aplazar las recompensas, a tolerar las pequeñas frustraciones, insatisfacciones, a afrontar metas a medio y largo plazo, a saber esperar, a encajar desilusiones y a manejar con ellos la “crisis de realismo de la vida”

7. Manejar las atribuciones:

+ Se trata de manejar a qué se atribuye el propio estado emocional

+ Las atribuciones negativas pueden ser externas (“soy infeliz por los demás”) o internas (“soy un desastre”).

+ Lo ideal es que enseñéis a vuestros hijos a desarrollar atribuciones positivas internas: “puedo hacer las cosas mejor, he aprendido de los errores, lo que dependa de mí lo haré...”

8. Enseñar a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

+ Aunque decidamos al principio que la sociedad nos manda el mensaje de que la felicidad depende de “tener”, sin embargo, desde tiempos inmemoriales y en muy diferentes culturas, se ha experimentado que disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, ayuda al bienestar emocional (una salida al campo, paseo...)

+ Podéis enseñar a los hijos que esta puede ser una clave de su bienestar. Para ello, podéis darle ejemplo, saborear las pequeñas cosas de cada día, disfrutar de la compañía de personas queridas, amigos..., cómo no es necesario tener ni mucho, ni lo mejor para disfrutar.

Un afectuoso saludo

La coordinadora del proyecto