



**PROGRAMA DE ESCUELA DE PADRES**  
**GUÍA PARA PADRES QUE NO ASISTIERON A LA SESIÓN PRESENCIAL**  
**GUÍA NÚMERO 07**

**TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL: RECONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES. ¿Por qué es importante fomentar la inteligencia emocional en nuestros hijos?**

**NOMBRE DEL PADRE/MADRE:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_ **JORNADA** \_\_\_\_\_

¿Qué es una emoción? ¿Cuáles conoce?

---

---

---

¿Qué es un sentimiento?

---

---

---

¿Qué es inteligencia?

---

---

---

¿Qué es inteligencia emocional?

---

---

---

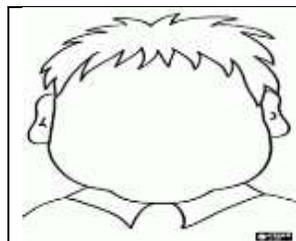
¿Por qué es importante fomentar la inteligencia emocional en nuestros hijos?

---

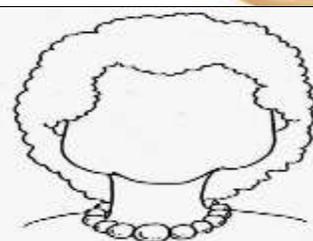
---

---

En cada cara dibuja la expresión que corresponde, según la emoción que sienta ante las situaciones descritas.



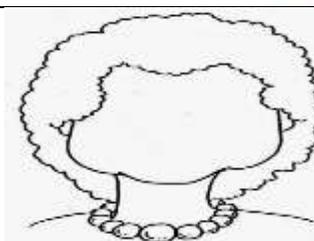
Quando cometo alguna falta o hago alguna cosa mala, que hace que los demás piensen que no soy bueno (a), siento



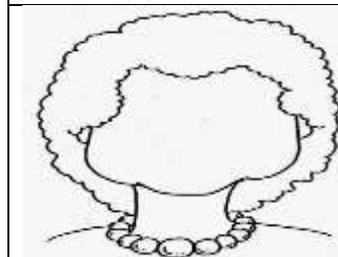
Quando hay algo o alguien a mi lado que es desagradable, siento



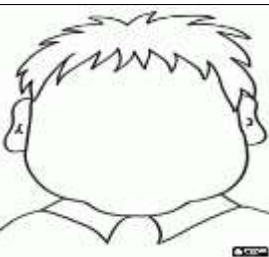
Quando me sucede algo positivo, siento



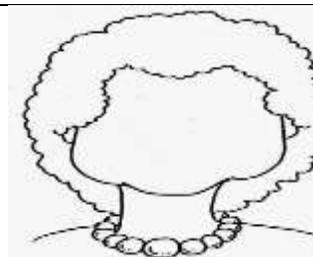
Quando recibo algo o me sucede algo que no me esperaba, siento



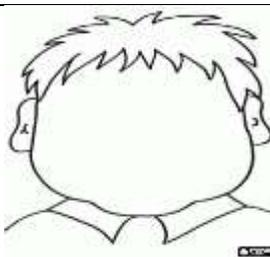
Quando me enfrento a un peligro que me asusta, siento



Quando alguien me perjudica, o no me concede lo que creo que merezco, siento



Quando estoy preocupado porque algo malo me podría pasar, siento



Quando pierdo algo (se muere alguien) que quería mucho, siento

### ¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional como su nombre lo dice **es el proceso de enseñanza sobre las emociones, su identificación, reconocimiento y regulación**, su objetivo es la adquisición de un mayor conocimiento de las emociones propias e identificación de las de los demás, en general el desarrollo de una inteligencia emocional.

No es tan difícil encontrarnos con personas que no saben poner nombre a lo que sienten, si no podemos ponerles nombre a las emociones, ¿entonces cómo vamos a poder gestionarlas y resolver lo que nos sucede?



Ju

La única manera de desarrollar la inteligencia emocional es reconocer y ponerle nombre a lo que sentimos y que mejor momento de empezar con el desarrollo de esta inteligencia que en la niñez.

## Las emociones básicas podemos definir las en 6 (Goleman, 1995):

- **Miedo:** anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.
- **Sorpresa:** es muy transitoria y nos ayuda a orientarnos, a saber, qué hacer ante una situación nueva.
- **Aversión/disgusto:** Asco, repulsión hacia aquello que tenemos adelante.
- **Ira/rabia:** Enojo, molestia que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- **Alegría:** sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida una ilusión.
- **Tristeza:** pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado, su función es motivarnos a pedir ayuda.

¿Qué estrategias podemos diseñar a nivel individual y familiar para manejar adecuadamente las diferentes emociones?

---

---

---

¿Qué harán para poder apoyar a los hijos e hijas en caso de que detecten un inadecuado manejo de las emociones?

---

---

---

¿Qué opinión tienen sobre la importancia del apoyo familiar en el manejo adecuado de las emociones?

---

---

---

¿Alguna vez habían reflexionado sobre el papel de la familia en el manejo adecuado de las emociones?

---

---

---

¿Conocen alguna institución que atienda problemas relacionados con el mal manejo de las emociones o a quién recurrir en caso de presentar esta problemática en casa?

---

---

---