

A 3D white figure stands on a seesaw, balancing a large red heart on the left and a human brain on the right. The scene is set against a white background within a circular frame. The figure is in a balanced, slightly leaning position.

# Inteligencia Emocional

Ps. Mayerly Ruiz

E-mail:

[colegiomisionerasconsolata@gmail](mailto:colegiomisionerasconsolata@gmail.com)



# Emoci ones



Es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo. Tienen una función adaptativa.

# Las emociones se dividen en primarias y secundarias

## • Emociones primarias



### **Cólera**

Rabia, enojo, resentimiento.



### **Alegría**

Diversión, euforia, gratificación, bienestar.



### **Miedo**

Ansiedad, incertidumbre, inseguridad.



### **Tristeza**

Pena, soledad, pesimismo

## • Emociones secundarias



### **Amor**

Ps. Mayerly Ruiz



### **Sorpresa**



### **Vergüenza**



### **Aversión**

# Inteligencia

**emocional** Habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o



Ps. Mayerly Ruiz



# Activi dad

Teléfono roto de  
las  
emociones...



# Reflexio

## nemos



- ¿Identifico mis emociones adecuadamente?
- ¿Sabemos identificar emociones en nuestras hijas?
- ¿Qué emociones me disgustan de mi hija?
- ¿hablo con mi hija de lo que siente y como se siente?
- ¿Ayudo a mi hija en el control de

# Activi dad



Ps. Mayerly Ruiz

Dar y recibir  
adecuadamente  
el mensaje  
del otro...



# Reflexio

nemos



- ¿Quedo igual el dibujo?
- ¿Qué funciono y que no funciono adecuadamente?
- ¿Qué tanto hablo con mis hija?
- ¿Qué espacios de comunicación tenemos en nuestra familia?
- ¿Qué temas converso con ella?



# Componentes de la inteligencia

## emocional

Conocer las  
propias  
emociones →  
Elecciones  
acertadas

Manejo de las  
emociones

Automotivación →  
Recompensas

Empatía →  
Reconocer  
emociones en  
el otro

Habilidades  
sociales



Gritos silenciosos

# ¿Qué pasa cuando nuestra hija no es inteligente



Ps. Mayerly Ruiz



# ciencia?

*"I have lost one child, but know she wanted her story  
to save 1,000 more..."*

*"Amanda wanted to tell her story to help other kids.  
I want to tell my story to help parents, so they can be aware, so  
they can teach their kids what is right and wrong and how to  
be safe online."*

Carol Todd, Vancouver Sun news (Oct. 14, 2012)

He perdido una hija, pero sé que ella querría  
que su historia sirviera para salvar a mil más.

Ps. Mayerly Ruiz



# Claves para ayudar a nuestros hijos a

PRINCIPAL MODELO de cómo se comporta una persona con inteligencia emocional



Conocer sus sentimientos y "poner nombre" a lo que siente.



Saber expresarse emocionalmente: Tomar tiempos y autorresponsabilidad.



buena autoestima y confianza en sí misma. Animarla ante el fracaso y la decepción.

Ser constante en sus propósitos: Objetivos, a corto, a medio y largo plazo.



Ser autónomo y responsable: Preparación para la vida.



Desarrollo de la empatía: Escucha Afectiva



Ser bondadoso/a y solidario/a

Comunicarse asertivamente/  
resolución de conflictos/  
Estrategias de afrontamiento.



Crear un ambiente familiar propicio al diálogo:



Ayudarle a ser optimista y tener sentido del humor.



desarrolle sus **HABILIDADES SOCIALES** para relacionarse mejor con otras personas y poder resolver por sí mismo/a sus problemas.





Ps. Mayerly Ruiz