



INTELIGENCIA EMOCIONAL EL MOTOR DEL ÉXITO ESCOLAR



“Educar las emociones también es educar para aprender”

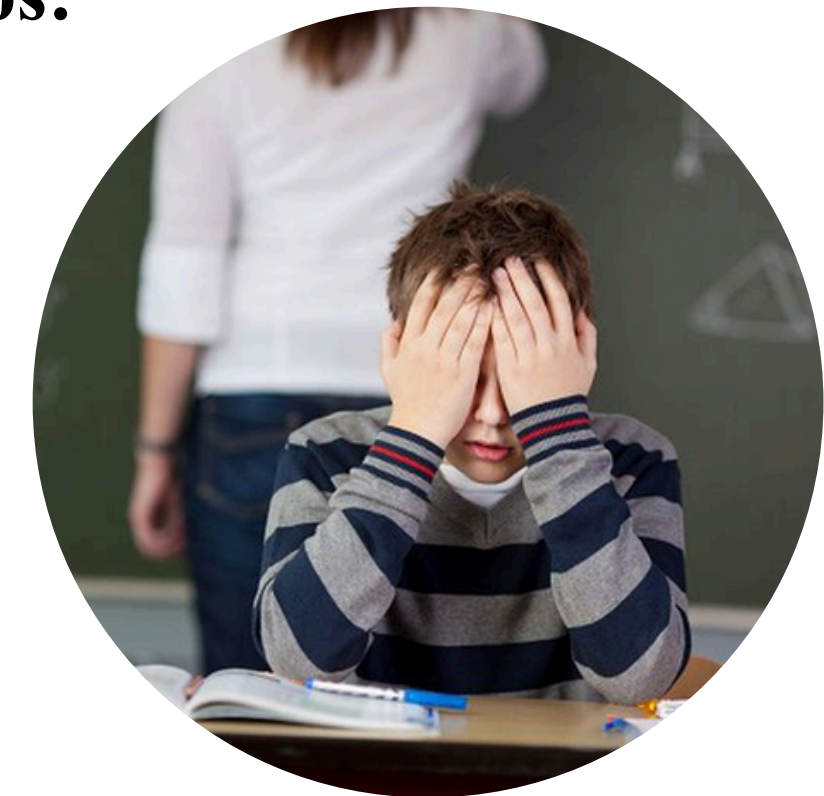
Cuando pensamos en el rendimiento académico normalmente pensamos en: Buenas calificaciones, Hábitos de estudio, Responsabilidad, Disciplina, Atención y concentración.

pero existe un componente fundamental:

¿CÓMO SE SIENTEN NUESTROS HIJOS MIENTRAS APRENDEN?

Las emociones influyen en la manera como nuestros hijos:

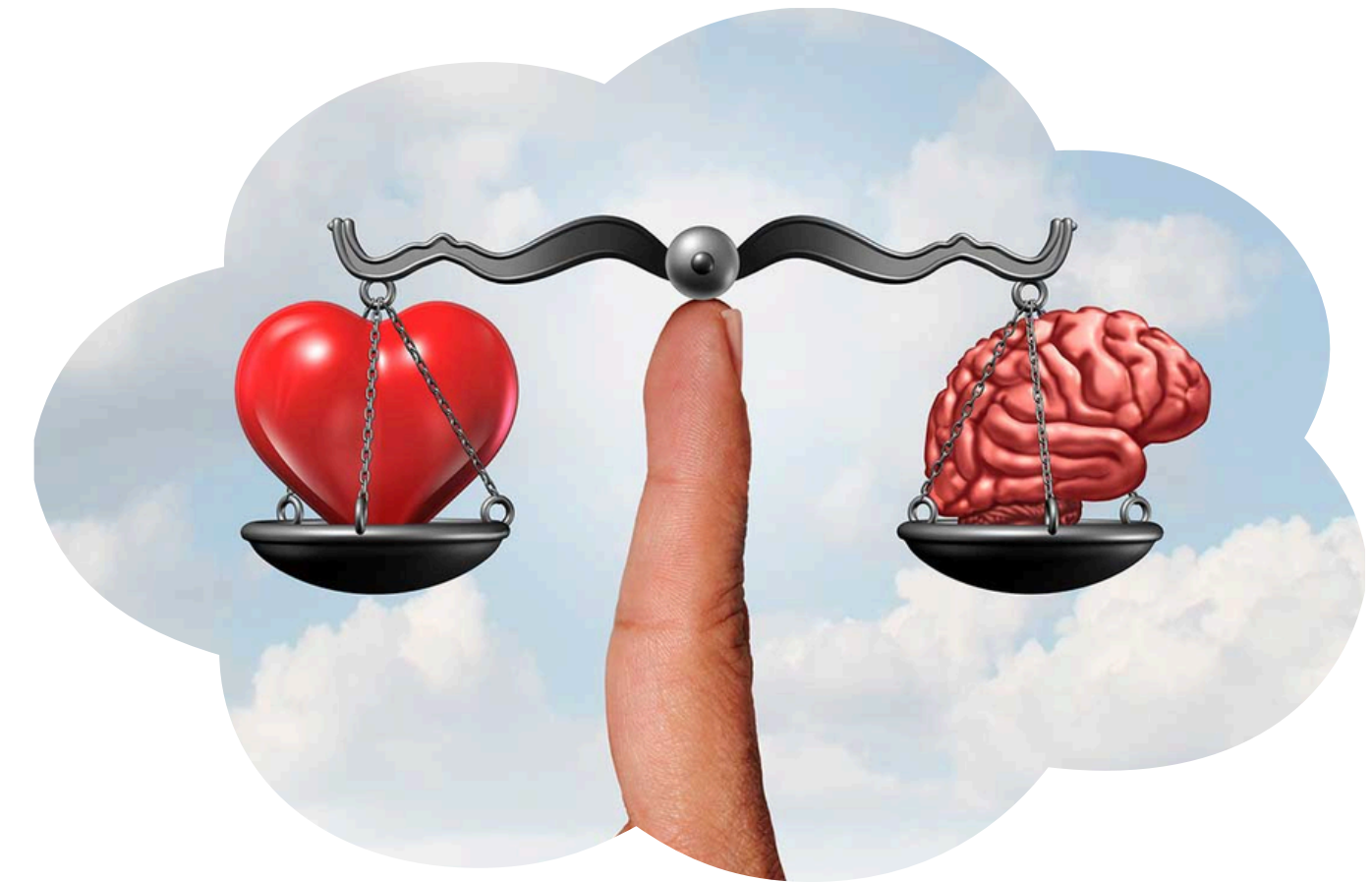
- Se concentran.
- Afrontan las dificultades.
- Se relacionan con sus compañeros.
- Se motivan para continuar.
- Enfrentan los exámenes y las responsabilidades



Un estudiante no deja su mundo afectivo en la puerta, sus emociones lo acompañan siempre en el aula

¿QUE ES INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de una persona para manejar una serie de habilidades y actitudes. Entre las habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos y la habilidad de controlar los impulsos.



HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. PERCIBIR LAS EMOCIONES

Es la capacidad de identificar las emociones en nosotros mismos y en otras personas.

Por ejemplo:

“Estoy nervioso antes del examen”.

“Estoy frustrado porque no entiendo un ejercicio”.



2. USAR LAS EMOCIONES

Las emociones también pueden proporcionar información y favorecer determinados procesos.

Por ejemplo:

- La curiosidad puede favorecer el aprendizaje.
- La alegría puede facilitar la disposición para participar.

3. **COMPRENDER LAS EMOCIONES:**

Comprender una emoción significa reconocer:

- Qué estamos sintiendo.
- Por qué lo estamos sintiendo.
- Qué situaciones pueden desencadenarla.
- Cómo puede cambiar con el tiempo.
- Cómo puede influir en nuestro comportamiento



4. **REGULAR LAS EMOCIONES**

Significa desarrollar estrategias para manejar nuestras respuestas emocionales de manera adecuada, especialmente cuando las emociones son intensas

Regular NO significa:

- ✗ No llorar.
- ✗ No sentir miedo.
- ✗ No sentir tristeza

Es poder decir:

“Estoy muy enojado, pero puedo detenerme antes de responder”.

AUTONOMIA EMOCIONAL

Es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno.
ESTO NO SIGNIFICA SER INDIFERENTE ANTE LO QUE OCURRE.

Significa desarrollar recursos personales para que:

- Una crítica no destruya nuestra autoestima.
- Un error no determine nuestro valor personal.
- Una mala calificación no nos haga sentir incapaces.
- La presión de los compañeros no determine nuestras decisiones.
- Una dificultad no nos lleve a abandonar inmediatamente



COMPONENTES DE LA AUTONOMIA EMOCIONAL

1

AUTOESTIMA: Tener una imagen positiva de si mismo

2

AUTOCONFIANZA. Percepción de que se es capaz. seguridad en las propias capacidades y habilidades

3

AUTOMOTIVACIÓN: Hallar razones para esforzarse cada dia

4

RESPONSABILIDAD: Capacidad para responder de los propios actos ¿Qué actitud positiva o negativa voy a asumir en mi vida

COMO AYUDAN LOS PADRES A FORTALECER ESTAS HABILIDADES?

Autoconfianza: “Yo puedo intentarlo”

Un hijo que recibe constantemente mensajes como: “Tú no sirves para eso”.
puede terminar asociando la dificultad con incapacidad.

Podemos cambiar el mensaje:

“Todavía no lo has logrado. Vamos a buscar otra manera de hacerlo”.

Autoestima y Automotivación : “Una nota no define quién soy”

los padres deben resaltar en sus hijos que son: Valiosos, Capaces de
aprender, Merecedores de respeto, Importantes para su familia.

Acompañamiento y Rutinas.

Responsabilidad emocional

Educar emocionalmente también significa enseñar responsabilidad.

Nuestros hijos pueden aprender:

“Puedo sentir enojo, pero soy responsable de cómo actúo”.

INTELIGENCIA EMOCIONAL VS EXITO ESCOLAR

La inteligencia emocional puede favorecer condiciones importantes para el aprendizaje:

Atención y concentración

Aprender a reconocer y gestionar estados emocionales puede ayudar al estudiante a recuperar su disposición para aprender.

Motivación

La automotivación ayuda a mantener el esfuerzo ante tareas difíciles.

Perseverancia

La regulación emocional permite afrontar errores y frustraciones sin abandonar inmediatamente.

Relaciones interpersonales

Reconocer las emociones de los demás favorece la convivencia, la comunicación

Manejo de la proceso académica

Los estudiantes pueden desarrollar estrategias para afrontar situaciones como exámenes, exposiciones etc

EL PAPEL DE LA FAMILIA

La educación emocional no ocurre únicamente en el colegio.

Los hijos aprenden observando cómo los adultos:

- Resuelven conflictos.
- Manejan el estrés.
- Hablan de sus emociones.
- Reconocen sus errores.
- Piden disculpas.
- Afrontan las dificultades.



Entender en sus hijos que “Detrás de una conducta hay una emoción”

Un buen rendimiento académico no depende únicamente de cuánto sabe un estudiante sino cómo se siente.

“Educar la mente sin educar las emociones puede dejar incompleta la formación de nuestros hijos.”

La familia y la escuela tienen una responsabilidad compartida:

Acompañar a nuestros niños y adolescentes para que aprendan a reconocer lo que sienten, comprenderlo, regularlo y utilizarlo de manera constructiva.

Porque el éxito académico no consiste solamente en obtener buenas notas.

También consiste en desarrollar la capacidad de:

- Aprender
- Perseverar
- Afrontar los errores
- Relacionarse con los demás



¡Gracias!