

Inteligencia Emocional en Educación Especial



La Definición de Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional es:

La capacidad variable que tenemos sobre el conocimiento, conciencia y manejo de nuestras emociones y las de los demás.

Áreas de la Inteligencia Emocional

1. Auto-conciencia de las emociones
2. Manejo de tus propias emociones
3. Motivación de sí mismo
4. Manejo de las relaciones y empatía
5. Tutoría emocional

1. Auto-conciencia de las emociones

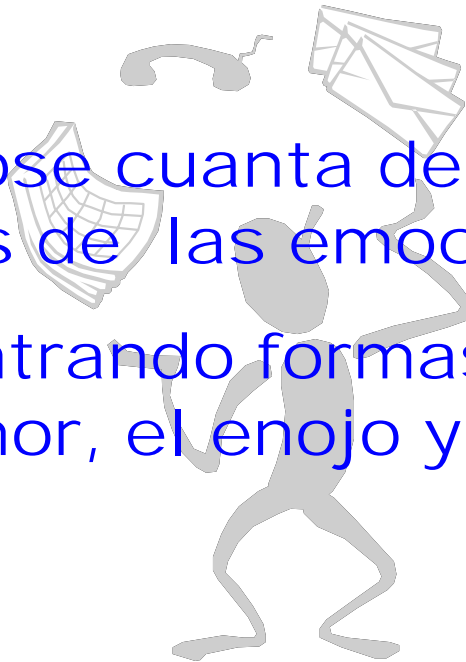
Observarse a si mismo y reconocer las emociones según estas suceden



2. Manejo de tus propias emociones

Manejar las emociones en forma apropiada

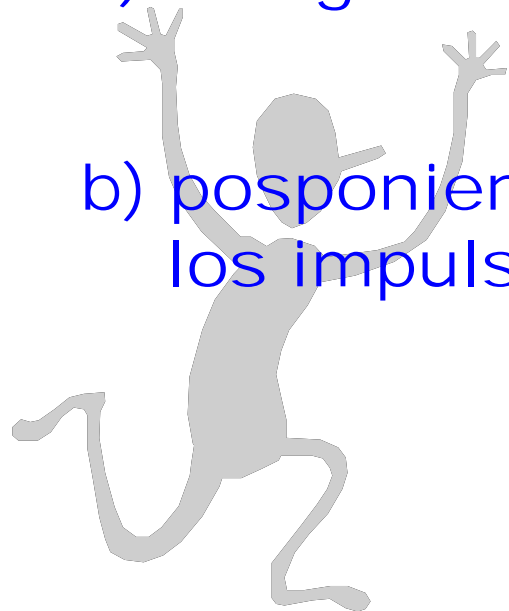
- a) Dándose cuenta de lo que hay detrás de las emociones.
- b) Encontrando formas de manejar el temor, el enojo y la tristeza.



3. Motivación de sí mismo

Canalizar las emociones hacia:

a) el logro de metas



b) posponiendo la gratificación y controlando los impulsos



4. Manejo de las relaciones y empatía

Control y manejo de la forma de manifestar emociones ante otros

Relaciones:

- Manejo de las emociones con otras personas
- Aptitudes y habilidades sociales

Empatía:

- Tomar la perspectiva de otras personas mediante la sensibilidad a las emociones y preocupaciones de estas.
- Distinguir las diferencias de cómo la gente se siente acerca de las cosas.

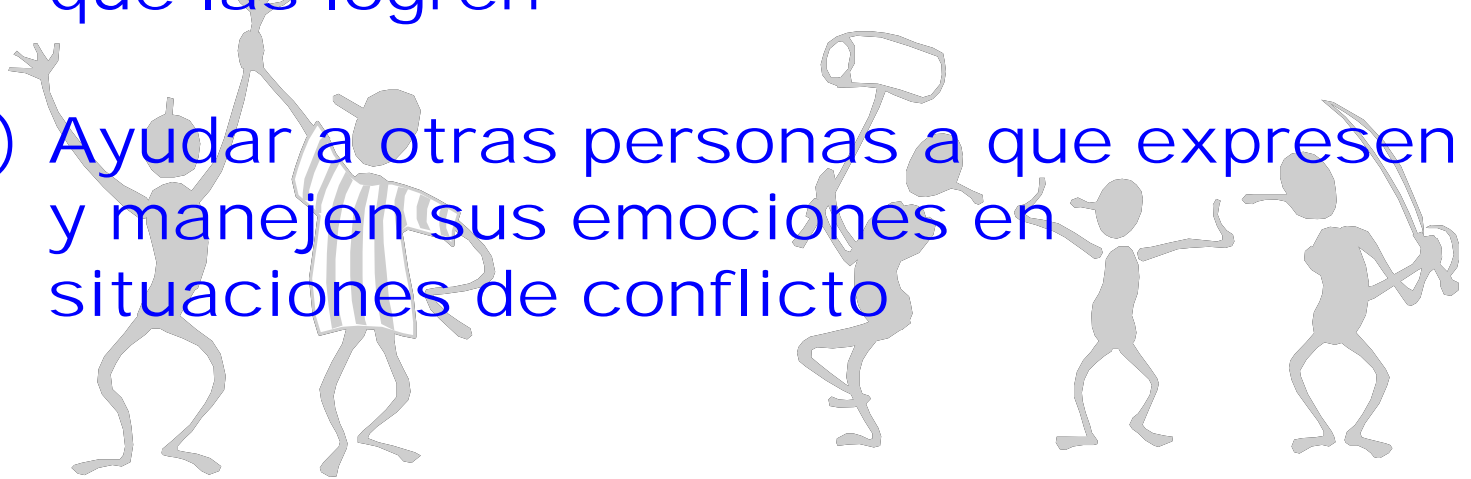


5. Tutoría emocional

Ayudar a otros a desarrollar el máximo de sus habilidades y el manejo de sus emociones

a) Ayudar a otros a planear sus metas y a que las logren

b) Ayudar a otras personas a que expresen y manejen sus emociones en situaciones de conflicto



5. Implicaciones en Educación Especial

Para los estudiantes:

- Complementa su proceso de formación.

Para los educadores:

- Facilita el proceso de instrucción