



## Educación Emocional.

Fecha charla: 24 febrero 2018

Tener un alto Cociente Emocional es al menos tan importante como tener un buen Cociente Intelectual. Un estudio tras otro demuestra que los niños con capacidades en el campo de la Inteligencia Emocional son más felices, más confiados, tienen más éxito en la escuela y mejores relaciones sociales; y además estas capacidades se mantienen a lo largo de su vida ayudándoles a tener éxito en su vida laboral, afectiva y personal.

El término Inteligencia Emocional se refiere a la habilidad para detectar las emociones y sentimientos, propios y ajenos, saber diferenciarlos y utilizar esa información como guía para el pensamiento y la acción. El Informe Delors (UNESCO 1996) reconoce que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias.

Las emociones influyen en los pensamientos, convirtiéndose en algo positivo o negativo en función de la cualidad de la emoción (me siento alegre, valgo mucho...). Solo si existe una buena percepción emocional se pueden manejar los cambios en el estado de ánimo y manejar las emociones (saber cómo calmarse después de experimentar un ataque de ira, por ejemplo).

La oferta educativa se centra en lo académico dejando a un lado precisamente lo que predice éxito en la vida: las habilidades sociales y emocionales.

Desarrollar la inteligencia emocional de los niños no es otra cosa que ayudarles a conseguir una personalidad madura y equilibrada.

**Ponente: EMMA DOMÍNGUEZ**

Directora de Centro Punto&Aparte y Psicóloga Sanitaria

Licenciada en Psicología. *Universidad de Santiago de Compostela*

Núm. Col. G-5088 | Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia

Habilitación Sanitaria

Terapeuta Familiar Sistémica. Certificación completa expedida por la *ATFMG*

Título de Especialista en Psicoterapia Infanto-Juvenil. *Centro Agarimo*

Formación en Trastornos Específicos del Aprendizaje. *Psicoestudio*

Educadora de Padres Certificada en Disciplina Positiva. *Positive Discipline Association*

Formación continua en Educación Emocional e Inteligencias Múltiples

Coordinadora de actividades docentes y de formación en centros educativos y asociaciones

Especialista en educación emocional, disciplina positiva y crianza respetuosa, lleva 8 años formando a madres/padres en esta área y dotando a niños y adolescentes de estrategias de reconocimiento de emociones, gestión y autocontrol, autoestima y habilidades sociales.

