

La Inteligencia Emocional

... de los padres y de los hijos

Antonio Vallés Arándiga

La Inteligencia Emocional

... de los padres y de los hijos

EDICIONES PIRÁMIDE

Índice

Presentación	11
1. ¿Cuántas inteligencias hay?	17
¿Cuántas inteligencias hay?	19
La Inteligencia Lingüística	20
La Inteligencia Lógico-matemática	20
La Inteligencia Musical	21
La Inteligencia Corporal-Cinestésica	21
La Inteligencia Espacial	21
La Inteligencia Interpersonal	21
La Inteligencia Intrapersonal	21
La Inteligencia Naturalista	21
La Inteligencia Existencial	21
2. Las primeras habilidades emocionales	25
Las primeras habilidades emocionales	27
Las habilidades para expresar las emociones	28
Las habilidades para percibir las emociones en sí mismo	29
Las habilidades para percibir las emociones en los demás	30
Las habilidades empáticas	31
Las habilidades de afrontamiento y regulación emocional	32
3. La afectividad: Emociones, Sentimientos, Estados de ánimo, Afectos	37
La emocionalidad	39
Diferenciando fenómenos afectivos: Emociones, sentimientos y otros afectos.	45
Emociones	45
Sentimientos	49

4. ¿Cómo y por qué nos emocionamos?	55
¿Cómo se producen las emociones?	57
Las respuestas emocionales	58
Las emociones también se producen mediante los pensamientos.	59
Recordar situaciones emotivas	60
Lo que ocurre nos afecta y nos emocionamos, ¿por qué?	61
5. Las habilidades de la Inteligencia Emocional:	
<i>La percepción, evaluación y expresión de las emociones. .</i>	67
La percepción, evaluación y expresión de las emociones	69
Identificar correctamente las propias emociones	72
Identificar las señales corporales de las emociones positivas y negativas	73
Percibir las emociones en los demás	74
Expresar las emociones de modo adecuado	75
Identificar la sinceridad de los estados emocionales manifestados por los demás	76
Valorar la información emocional propia y ajena	77
6. Las habilidades de la Inteligencia Emocional: <i>La emoción facilitadora del pensamiento.</i>	79
La emoción facilitadora del pensamiento	81
Mejorar el modo de pensar a través de estados de ánimo positivos.	82
Dirigir la atención hacia aspectos emocionales importantes, significativos y positivos.	83
Conocer el efecto de los cambios de humor en el pensamiento.	83
Prever situaciones emocionales negativas que perjudicarán el modo de pensar.	84
Distinguir qué emociones y estados de ánimo son favorables para pensar objetivamente y cuáles son negativos	85
7. Las habilidades de la Inteligencia Emocional:	
<i>Comprensión y análisis de emociones.</i>	87
Comprensión y análisis de emociones	89
Identificar los pensamientos que se asocian a las emociones y estados de ánimo.	90
Identificar qué estados emocionales son propios de determinados pensamientos (positivos y negativos).	91
Identificar las consecuencias emocionales de los pensamientos positivos y negativos.	92
Identificar emociones y estados de ánimo de acuerdo con indicadores verbales, cognitivos y fisiológicos.	94

Asociar situaciones y circunstancias personales e interpersonales a los diversos estados emocionales.	94
Comprender las emociones y estados emocionales complejos.	95
Reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros. ...	96
Reconocer la aparición de sentimientos ambivalentes simultáneos.	97
8. Las habilidades de la Inteligencia Emocional: <i>Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento personal e intelectual.</i>	99
Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento personal e intelectual	101
Prever respuestas emocionales.	
Obtener información de cada situación emocional para el crecimiento personal.	108
Modular la expresión y la vivencia de las emociones negativas sin reprimirlas.	109
Calmarse a sí mismo y a los demás en las alteraciones emocionales.	110
Generar entusiasmo en sí mismo y en los demás.	
Adoptar estrategias de regulación emocional ante situaciones difíciles.	111
Intensificar la vivencia de las emociones positivas.	113
Manejar experiencias emocionales en los demás.	113
9. ¿Dónde se encuentra la Inteligencia Emocional?	117
La Inteligencia Emocional en el cerebro	119
El Sistema Límbico	120
La amígdala	121
El hipocampo	122
El neocórtex prefrontal	122
10. La empatía.	127
La empatía	129
Tipos de empatía	132
Los niños empáticos	133
Propuestas para los padres	134
11. La Inteligencia Emocional en la familia.	137
¿Cómo resolver una situación emocional conflictiva en la familia?	140
Las necesidades emocionales de los hijos	142
12. La Inteligencia Emocional para la escuela.	145
Una buena Inteligencia Emocional garantía de adaptación en la escuela	148

Las funciones emocionales del profesor-tutor	151
¿Una asignatura de Educación Emocional?	154
13. ¿Cuál es la Inteligencia Emocional de mi hijo?	157
Cuestionario de Observación de habilidades emocionales	160
Para ayudarlo a observar	165
Indicadores de Inteligencia Emocional	167
14. Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional	171
Las emociones en la familia	174
Las emociones en la escuela	177
Como observar emociones en uno mismo	180
Expresar nuestras emociones	182
¿Qué emociones conoces?	185
Los pensamientos y las emociones	187
Lo que decimos produce emociones... en los demás	191
Buenas soluciones a los conflictos	193
Haciendo frente a las rabietas y enfados	195
Siendo empáticos	197
Como afrontar la tristeza. Mejorar el estado de ánimo	199
Aprender a tranquilizarse. Calmar a los demás	201
Qué hacer para no ser violento	203
Lecturas recomendadas.	205