

# *La empatía y las etapas socio-emocionales*



“El carácter de una persona determina su destino.

Si una persona tiene un buen carácter, tendrá buenos hijos.”. Torsunov

# 1. Hacia una educación consciente

## 12 Claves para la educación de l@s hij@s:

1. **Respetar la naturaleza de l@s hij@s**, lo que les gusta hacer.
2. Que haya **respeto entre los padres**.
3. **Ser honestos con vosotros mismos** y ellos lo serán.
4. **Escucharles hasta que acaban de hablar** y comunicarse con ellos.
5. **Ayudarles a expresar sus emociones** y descubrir sus causas.
6. **Enseñarles a ser compasivos** y comprensivos.
7. **Revisar nuestras creencias limitantes para no trasladarlas a los hijos**.
8. Prestar atención a sus malos hábitos.
9. **Permitir que los hijos cometan errores y aprendan sus propias lecciones**.
10. Establecer hábitos y rutinas. Genera seguridad.



## 2. Introducción a las etapas socio-emocionales

### Foco en mi mismo



E-2 Instrumentalista



E-4 Autocreación

### Foco en los demás



E-3 Dependencia de la comunidad



E-5 Autoconciencia

# 3. Inteligencia emocional

- Es la capacidad de resolver problemas asociados a las emociones, en la relación con nosotros mismos y con los demás.
- Técnicas para cambiar la relación con nuestras emociones para construir una vida más armónica y llena de sentido.



- **Intrapersonal:**

{ Autoconciencia  
Autocontrol  
Automotivación

- **Interpersonal**

{ Empatía  
Asertividad

# 3. Inteligencia emocional-intrapersonal

Es la capacidad que nos permite comprender nuestras acciones y reacciones y las necesidades ocultas tras la emoción. Abarca tres fases:

- **Autoconciencia:** La capacidad de percibir las propias emociones, clasificarlas evaluar su intensidad.
- **Autocontrol:** La capacidad de controlar las propias emociones, determinar su causa y plantearse alternativas a la emoción.
- **Automotivación:** La capacidad de motivarse a uno mismo. Ello incluye:
  - Fijar los objetivos que queremos conseguir.
  - Diseñar un plan de acción.
  - Determinar los recursos necesarios.

***El proceso de coaching nos ayuda a desarrollar la autoconciencia, el autocontrol y la automotivación.***



# 3. Inteligencia emocional-autocontrol

- Las emociones nos enseñan qué es importante para nosotros y nuestro@s hij@.
- Cuando sentimos una emoción debemos analizar qué necesidad se oculta detrás de la emoción. Ello nos permitirá ayudar a nuestro@s hij@ a gestionar sus emociones:
- Pregúntate qué necesidad se ve expresada cuando siente una emoción:
  1. Seguridad (física o material).
  2. Estímulo (físico o mental).
  3. Afectivas/sociales.
  4. Reconocimiento/sentirnos útil.
  6. Sentido/coherencia (valores).

# 3. Inteligencia emocional-interpersonal

## Inteligencia interpersonal: la relación con los demás

Es la capacidad que nos permite comprendernos a nosotros mismos, nuestro estado emocional, nuestras acciones y reacciones y las necesidades ocultas tras la emoción.

- **Empatía:**

Es la capacidad de reconocer las sensaciones y reacciones emocionales de los demás poniéndonos en la “piel del otro”. Permite aprender a pensar y sentir como el “otro” y a practicar una escucha profunda.

- **Asertividad:**

Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Es el punto de equilibrio entre la sumisión y la agresividad.

## 4. Ideas clave de la charla

1. **Las emociones son indicadores de lo que es importante para nosotros.**  
Son una excelente fuente de aprendizaje.
2. Existen 5 categorías esenciales de personas que podemos identificar desde la infancia. **El deber de los padres y profesores es descubrir y respetar la naturaleza esencial de l@s niñ@s.**
3. **Los padres pueden cambiar la conducta de sus hij@s si ellos mismos mejoran su carácter** y actúan adecuadamente antes de que el hijo alcance los 13 años.
4. Solo a partir de la 4ª etapa del desarrollo adulto existe una verdadera capacidad de escuchar a los demás y ponernos en su lugar. En esta etapa somos capaces de ponernos realmente en el lugar de nuestros hijos.
5. Hasta los 13 años los hijos acumulan lo que reciben de los padres, y a partir de esta edad le devuelven lo mismo a los padres.



