

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Dirigida a estudiantes



¿ QUÉ ES LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL?



Proceso educativo, continuo y permanente
Pretende potenciar el desarrollo emocional
Desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones
Capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana

Finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Bisquerra (2000: 243)

UTILIDAD PARA SUPERAR LA CRISIS

- ▶ Mayor manejo de la tolerancia a la frustración, regulando la conducta
- ▶ Lograr centrarse en los objetivos, mejorando así el desempeño académico junto a la automotivación, influyendo en la toma de decisiones y la disminución del estrés emocional
- ▶ Mejorando el nivel de bienestar de forma general.



ESTRATEGIAS A DESARROLLAR

AUTOCONOCIMIENTO

Desarrollar la auto imagen mediante una autoestima positiva y confianza en sí mismos



AUTOGESTIÓN EMOCIONAL

Experimentar nuestras emociones positivas y negativas de forma en que estas las podamos utilizar en post de nuestras metas

HABILIDADES DE RELACIÓN

Mantener una comunicación activa y buenas relaciones con los demás de cooperación y colaboración, además de aprender a resolver conflictos



CONCIENCIA SOCIAL

Capacidad de empatía con el otro, comprendiendo y compartiendo los sentimientos de otra persona, ante distintos tipos de experiencia

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

Elegir entre las opciones siendo conscientes de las metas y tener el valor de renunciar a las que no nos conciernen



Valeria Muñoz V., Posada Lacombe, M., Quintero Arriagada, F., Gómez Galvez, X., Silva Espinoza, C., Brito Rodríguez, S., & Aldrete González, A. (2020). Intervención social y educativa en tiempos de pandemia.