

Educación Emocional

Boletín agosto 2021

Proceso **continuo,**
educativo y
permanente, que
potencia el desarrollo
de competencias
emocionales como
elemento esencial.

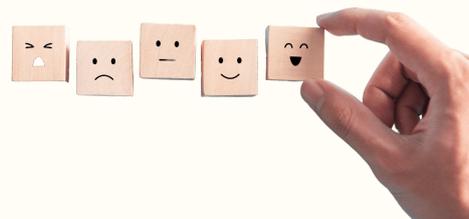
La educación emocional debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital.

Por lo mismo, las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad.



● Objetivos de la Educación Emocional

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar la emociones de los demás.
- Desarrollar habilidades para poder regular las propias emociones.
- Prevenir efectos nocivos de emociones que puedan ser desagradables.
- Desarrollar la habilidad para relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.
- Desarrollar habilidades para generar emociones que sean agradables.



- Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, mejora la salud física y mental, facilita la resolución positiva de conflictos y contribuye a una mejora en el rendimiento académico.
- El desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional, puede representar una mejora afectando positivamente a múltiples aspectos de la vida.

● Competencias Emocionales

Conciencia Emocional

Regulación Emocional

Autonomía Emocional

Habilidades Sociales

Competencias para la vida y el bienestar



La educación emocional debe tener un **carácter participativo**, porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todas las personas que integran una comunidad educativa (estudiantes, apoderados, funcionarios), ya que es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.

● Estrategias para trabajar en casa

- ✓ Ayuden a identificar y etiquetar las diferentes emociones y conectarlas con las situaciones sociales más próximas.
- ✓ Reconozcan la emoción como una oportunidad para el descubrimiento y la transmisión de experiencias.
- ✓ Legitimen los sentimientos de su hijo/a con empatía y cariño.
- ✓ Muestren los límites y propongan vías de solución para su hijo/a para que por sus propios medios pueda resolver sus necesidades de apoyo en el área emocional.

Beneficios

- Previene conductas de riesgo
- Responsabilidad
- Mejora la convivencia
- Desarrollo de la empatía
- Igualdad
- Tolerancia
- Respeto



"Cambia tu atención y cambiarán tus emociones, cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar".