



# 3ra unidad

Maestra: Sandy Molina

Alumna: Kellmi Disaili Hernández  
García

materia: estrategias de  
aprendizaje y enseñanza

Carrera: psicología clínica

5to cuatrimestre 🙄



3.10

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral



La inteligencia emocional: es la capacidad para reconocer y gestionar de manera eficaz nuestras emociones y las de los demás

Se basa en :

- \*la identificación y reconocimiento de las emociones propias y ajenas
- \*La aceptación y la comprensión de la emoción
- \*la expresión y vía de salida de la emoción de una manera constructivo

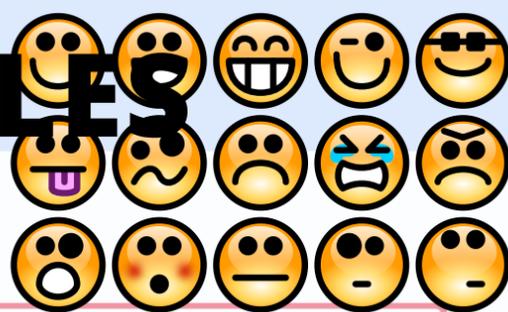


Las dinámicas de educación emocional son válidas en todos los niveles de enseñanza pues ayudan a los estudiantes a establecer vínculos más positivos, además de fomentar la empatía y enseñarles a expresar sus emociones de forma asertiva





# EL EDUCADOR DEBE DESARROLLAR DIFERENTES COMPETENCIAS EMOCIONALES



Un programa de educación emocional, debe incluir diferentes actividades acordes al desarrollo de los estudiantes.

## COMPETENCIAS EMOCIONALES:



**Autoconciencia emocional**

Implica ser capaces de identificar y nombrar nuestros sentimientos y emociones



**Autocontrol emocional**

capacidad para reflexionar sobre nuestros sentimientos y emociones



**Automotivacion**

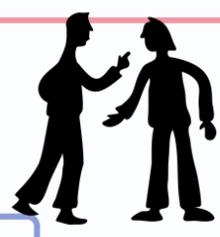
Es la capacidad para usar las emociones de manera positiva, buscando motivos intrínsecos que nos ayuden a alcanzar nuestras metas.

**Empatía**

logramos ponernos en su lugar, comprender lo que sienten y establecer un vínculo más estrecho.



**Competencias sociales**



nos permiten comunicar asertivamente lo que sentimos y pensamos, a



# Tips para las competencias

## EMOCIONALES



### Autoconciencia emocional

- \* reflexionar sobre cómo te sientes ahora mismo
- \* haz una lista de tus emociones diarias
- \* respira
- \* cuenta hasta 10 en situaciones estresantes
- \* reencuadra la situación



- \* concóctete a ti mismo
- \* busca el motivo que causa tus emociones
- \* distrae tu mente
- \* medita
- \* Haz ejercicios de relajación
- \* realiza ensayos mentales

### Autocontrol emocional

### Automotivación

- \* ponte metas semanales y diarias
- \* toma conciencia de tus puntos fuertes
- \* siempre que lo necesites
- \* crea hábito que te aporten energía positiva
- \* vigila tu diálogo interno
- \* premiate

### EMPATÍA y competencias sociales

- \* Saber escuchar iniciar y mantener conversaciones
- \* hacer preguntas
- \* dar las gracias
- \* presentarte y presentar a otras personas
- \* hacer un cumplido

