

# “El Buen Desarrollo de la Autoestima y las Habilidades Interpersonales en la Convivencia Escolar y Familiar”

Sentirte valiosa o valioso en tu familia y tu curso...

Como aprendes a conocer tus emociones y manejarlas...Inteligencia Emocional

5° y 6° Básico

Colegio Sagrado Corazón

# Educación en la Familia y el Colegio, caracterizada por...

Socialización  
Temprana en  
el “Buen Trato”

Educación del  
“Sentido del  
Humor”

Del Apego al  
Desapego

## TAREAS DEL DESARROLLO INFANCIA – EDAD JUVENIL

**Infancia:** confianza – apego – desapego  
1-5 años identificación - tipificación

**Niñez :** diferenciación – afán de conocimiento  
6 – 9 heteronomía moral – pertenencia juego  
normativo y de roles- latencia psicosexual

**Pre-pubertad :** competencias personales-autonomía emocional-  
10 – 12 subjetivismo moral-intensidad emocional  
extraversión pasiva - homo-erotismo

# La Comunicación

Necesidad y Competencia a Desarrollar

**Intrapersonal**

Diferenciación – Saber lo que “uno quiere”

**Interpersonal**

Identificación – Saber lo que “esperan de mí”

# COMPETENCIAS SOCIALES Y EMOCIONALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## EMOCIONALES

- \* AUTOCONOCIMIENTO
- \* AUTOREGULACIÓN
- \* MOTIVACIÓN

## SOCIALES

- \* EMPATÍA
- \* COMUNICACIÓN
- \* LIDERAZGO
- \* COOPERACIÓN – VINCULACIÓN
- \* RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

# La Autoestima



*Concepto que tenemos de nuestra valía,  
con base en todos los pensamientos,  
sentimientos, sensaciones y experiencias,  
que hemos recogido durante nuestra vida.  
(Branden, 1995).*

# La Autoestima

Sentimiento valorativo de  
nuestra persona.  
¿VALGO O NO VALGO?

**Eficacia personal**  
Sensación de confianza  
frente a los desafíos,  
en la propia capacidad  
de decidir y tomar  
decisiones.

**Respeto a uno mismo**  
En qué medida merezco  
ser respetado, por mí y  
por los demás.

# La o Las Autoestimas...

Recuerda que son muchas las competencias o habilidades que vas a reconocer e integrar en tu identidad...

Debes saber cuales son tus "fortalezas" y reconocer tus "debilidades", para saber en que "ayudar a otros" y en que "pedir ayuda"...



# El Autocontrol

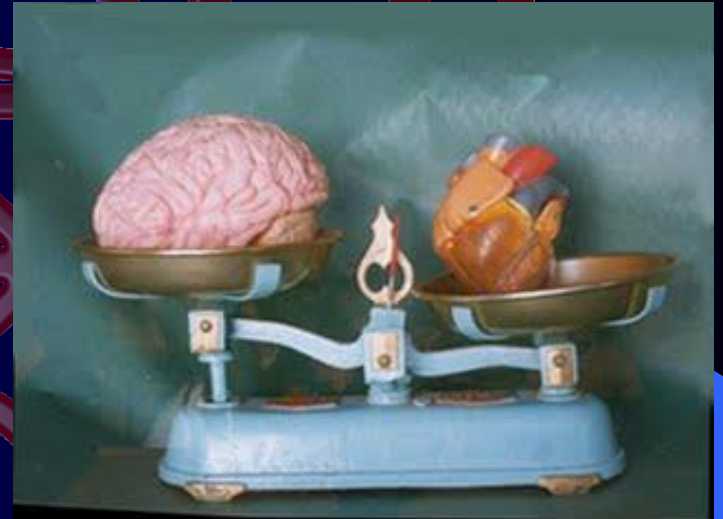
Regular tanto los pensamientos como las acciones propias, siendo capaz de frenar presiones internas y externas para actuar del modo que uno mismo sabe y siente que es correcto.

# ¿Cómo desarrollar el autocontrol?

No alterarte cuando algo no te resulta...

Trata de reconocer el miedo, la rabia, la pena...son naturales

Al responder a alguna emoción, no pierdas el control... llora tranquilo si es pena, expresa tu rabia sin agredir, dilo con claridad y respeto



Cada vez que controlas tu rabia eres más dueña o dueño de ti,  
Si tienes miedo a algo, trata de enfrentarlo...pide ayuda para no sentirte sola o solo

MANTENER BUENOS MODALES  
FIJARTE LÍMITES Y NORMAS HACER  
TUS TAREAS Y APRENDER...HABITOS  
DE ESTUDIO  
CONTROL TV - INTERNET

TU ERES RESPONSABLE DE  
APRENDER A...

ACEPTAR EL ENOJO...  
TOLERAR FRUSTRARSE  
Y MANTENER EL  
CONTROL PERSONAL...  
ESTIMULAR EL  
AUTOCONTROL.... Y  
LA AUTONOMÍA.

..ATREVERTE A PENSAR  
POR TI MISMO (A)  
RECONOCER TUS MOTIVOS  
PERSONALES Y SOCIALES  
RECONOCER Y RECONOCERTE  
VALORAR Y VALORARTE

# RECONOCIÉNDOSE Y VALORÁNDOSE EN LA CONVIVENCIA EN EL GRUPO CURSO SER EN RELACION CON OTROS...

En la convivencia en tu Curso,  
con tus compañeros y  
compañeras tu irás descubriendo  
y valorando tus características  
personales, desarrollando las  
competencias fundamentales para  
responder a lo que te exigirá la  
vida...

# **AMOR - AMISTAD**

**Ternura – Aliento- Caricias**  
**Compañía - Compartir la Vida**  
**Paciencia –Tolerancia**

**Aceptar virtudes y defectos**  
**Diversidad –Discrepancias**  
**Respeto –Armonía -Perdón**

“Un barco frágil de papel, parece a veces la amistad, pero jamás puede con el, la mas violenta tempestad porque ese barco de papel, tiene aferrado a su timón, por capitán y timonel...un corazón”