

“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

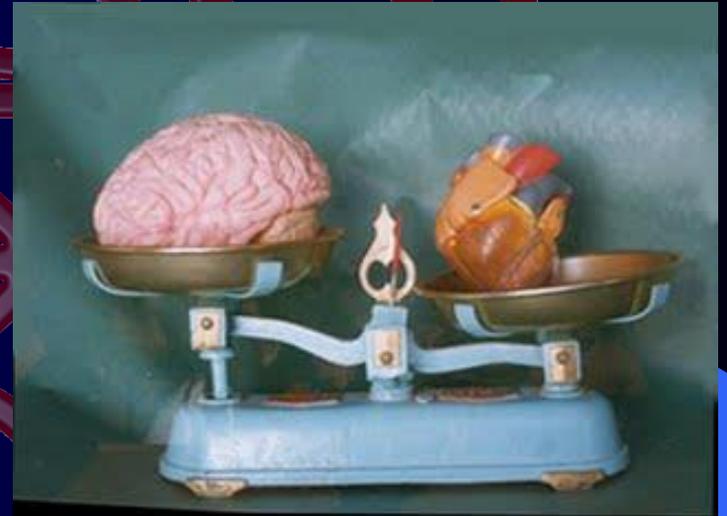
Regular tanto los pensamientos como las acciones propias, siendo capaz de frenar presiones internas y externas para actuar del modo que uno mismo sabe y siente que es correcto.

¿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”