

# ESCUELA PARA PADRES SEPTIEMBRE 2017

Departamento de  
Psicología



PEI y el desarrollo de habilidades  
sociales y emocionales



# Proyecto Educativo Institucional (PEI)

- Nuestro PEI propone un proyecto curricular centrado en el aprendizaje, pero también en la **formación integral** de los alumnos y alumnas.
- En este contexto propone una educación en valores.
- El primer valor que tenemos es la vida, de allí parte nuestra programación de valores. Como seres humanos que somos nuestra vida crecerá a través, de nuestra existencia y seremos cada vez mejores personas en la medida que nos desarrollemos en todos los sentidos, seamos más humanos y podamos convivir con los demás en paz.



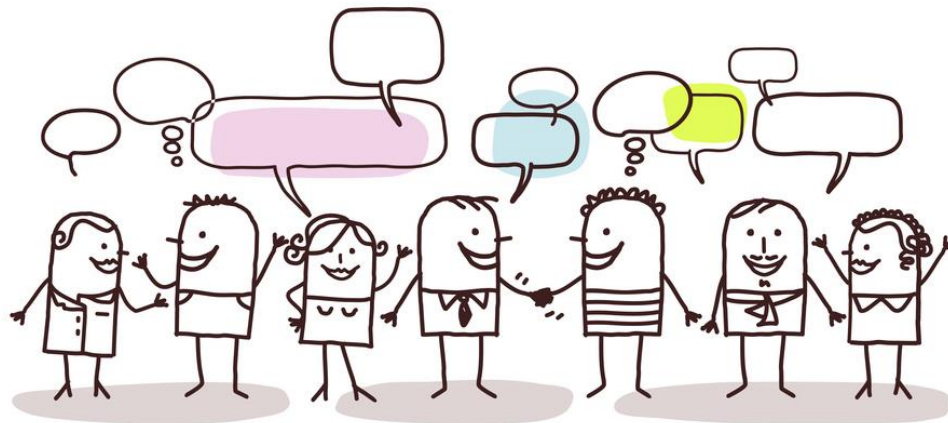
# Proyecto Educativo Institucional (PEI)

- Estos valores deben ser inculcados a través del esfuerzo en conjunto entre familia y colegio, para que nuestros alumnos y alumnas puedan egresar del sistema educativo apreciando y valorando: la Patria, la familia, los valores de honestidad, creatividad, solidaridad, fidelidad, respeto, responsabilidad, justicia, libertad, perseverancia, laboriosidad, esfuerzo, democracia y cooperación.



# ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES?

Las habilidades sociales y emocionales son el conjunto de competencias, capacidades y actitudes necesarias para que los/as estudiantes tomen conciencia, comprendan, regulen y expresen de forma apropiada sus emociones, fomentando un clima de aprendizaje adecuado, y relaciones nutritivas con sus pares y docentes dentro y fuera del aula.



# ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES?

1. MANEJO Y EXPRESION DE EMOCIONES
2. COMUNICACIÓN ASERTIVA
3. ESCUCHA ACTIVA
4. EMPATIA
5. RESOLUCION DE CONFLICTOS



# 1. Manejo y expresión de emociones

- Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.
- **AUTORREGULACION:** Es la capacidad que tenemos los seres humanos de hacernos cargo de las propias emociones, modulando su expresión para ponerlos al servicio de los propios proyectos, metas y objetivos.

<http://www.las-emociones.com>

Las Emociones más Comunes



Alegría



Miedo



Vergüenza



Culpa



Tristeza



Cólera - Ira - Rabia

# 1. Manejo y expresión de emociones

**¿Cómo le enseñamos a nuestros hijos a autorregular sus emociones?**

- **Mantener la propia calma y ser modelos de autorregulación:** si nosotros perdemos el control de nuestras emociones fácilmente, que más le podemos pedir a nuestros hijos.
- **Fomentar la reflexión:** Ser capaz de pensar sobre lo que nos está pasando y poner en palabras lo que estamos sintiendo.
- **Enseñarle a nuestro hijo a identificar sus emociones,** ponerle un nombre a lo que uno va sintiendo da un mayor control sobre la respuesta que ejecutamos.
- **Enseñar conductas apropiadas para expresar sus emociones:** Por ejemplo, decirle que respire profundamente 10 veces y luego nos diga lo que está sintiendo y lo que le dio rabia.



## 2. Comunicación asertiva

- Se refiere a “expresar tus opiniones, gustos, deseos o reclamar tus derechos respetando siempre los derechos de los demás”.
- Se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.

*Asertividad:*  
*me respeto, te respeto* 🙌🙌



## 2. Comunicación asertiva



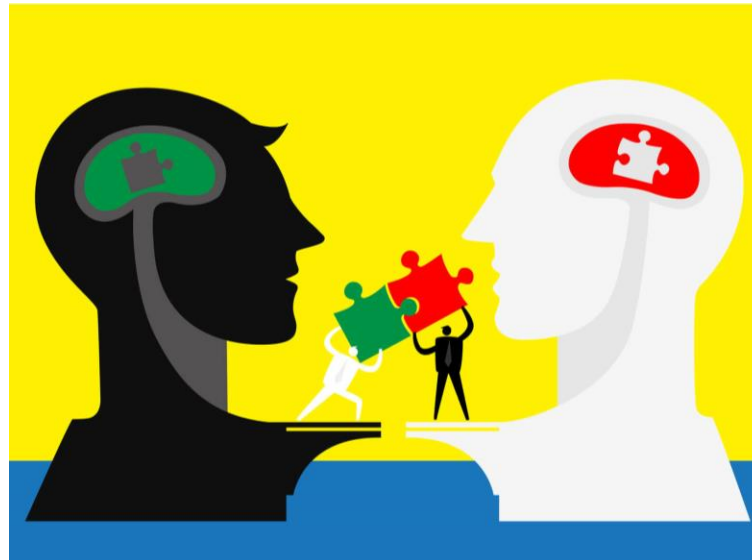
**¿Cómo le enseñamos a nuestros hijos a comunicarse asertivamente?**

- **Escuchando a nuestros hijos.**
- **Buscando en conjunto la solución a sus problemas: fomentar la autonomía y ayudarlo a buscar soluciones a sus dificultades.**
- **Enseñándoles a ceder y a no ser envidiosos.**
- **No fomentando la violencia o a resolver los problemas pegando.**

### 3. Escucha activa

“La naturaleza nos dio dos orejas y una boca para que pudiéramos escuchar el doble de lo que hablamos”. Epícteto.

La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido.



## 4. Empatía

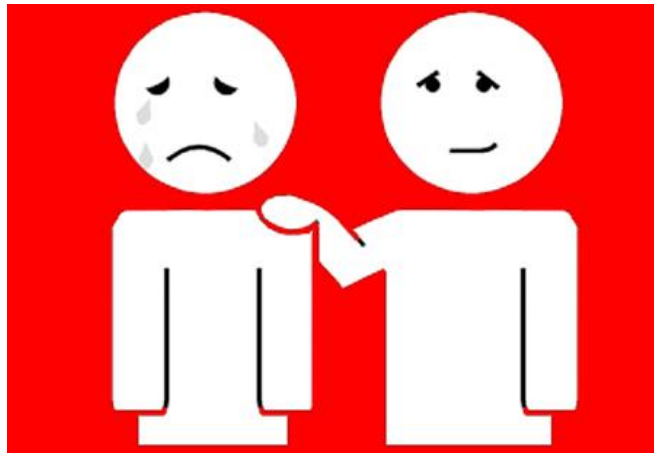
La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro.



# 4. Empatía

¿Cómo le enseñamos a nuestros hijos la empatía?

- Demuéstrale empatía a tu hijo.
- Conoce la opinión de tu hijo.
- Enséñale a encontrar puntos en común con otras personas.
- Enséñale a tu hijo a ver las cosas desde la perspectiva de los demás.
- Enséñales a tu hijo a escuchar a los demás.
- Anima a tu hijo a hacer algo agradable por otra persona



## 5. Resolución de conflictos

Existen conductas que favorecen la resolución de conflictos de forma pacífica: saber escuchar, saber defender la posición de cada uno respetando los sentimientos de la otra persona, saber pedir perdón cuando se comete una falta.

Por otra parte, hay conductas que entorpecen la resolución de conflictos, como los insultos, las amenazas y generalizaciones.



# 5. Resolución de conflictos

Primero SIENTO: Identificar los sentimientos y sus causas,

Segundo PIENSO: aprender formas positivas de expresar los sentimientos y

Tercero ACTUO: aprender autocontrol.

