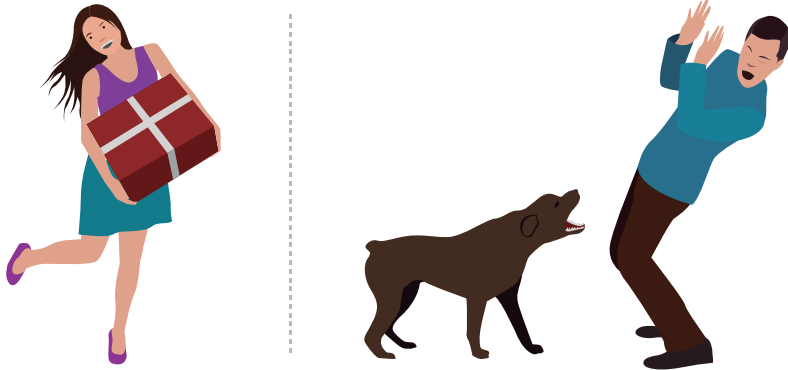


Emociones e Inteligencia Emocional



Las emociones son respuestas del organismo ante un estímulo del exterior. Regularmente provocan una reacción fisiológica que permite que el organismo se adapte y prepare para asimilar la situación.



Inteligencia Emocional

Es la capacidad de percibir, asimilar, entender y regular las propias emociones.

Permite el reconocimiento y comprensión de las emociones de otras personas.

Influye en la convivencia con las demás personas y con el entorno.

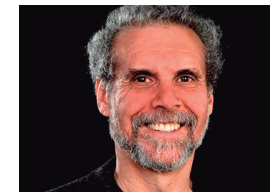
Orienta la toma de decisiones, el desarrollo de habilidades sociales y la resolución de conflictos.



Peter Salovey y
John Mayer

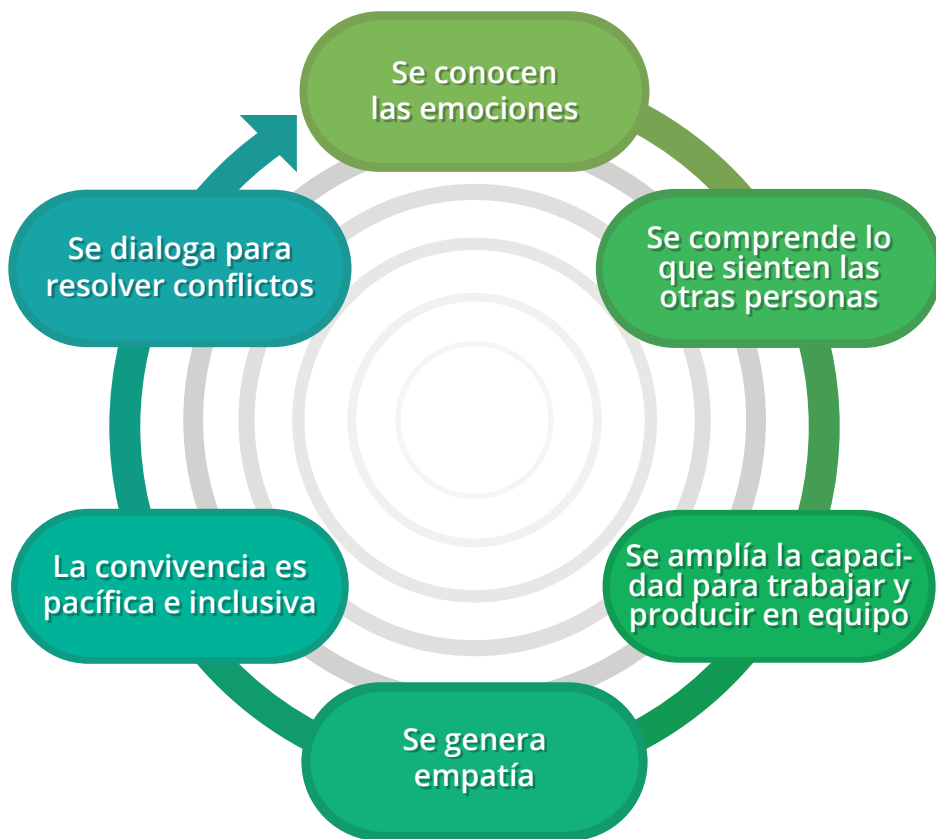


Howard
Gardner



Daniel
Goleman

La inteligencia emocional impacta en la dinámica de las escuelas porque favorece la generación de ambientes positivos en los que:



La educación socioemocional beneficia la trayectoria académica de los estudiantes porque los habilita para:

- Identificar diversas emociones y regularlas
- Ser tolerantes a la frustración
- Anticipar el efecto de emociones
- Mantener una actitud positiva ante la vida
- Permanecer motivados ante fracasos escolares



Los procesos emocionales y sociales, inseparables de los procesos cognitivos, influyen en la relación del estudiante con el aprendizaje.

Isidora Mena



El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, auto-gestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

Rafael Bisquerra

El reconocimiento y expresión de emociones forma parte del desarrollo integral de las personas. La forma en que lo hacemos depende de tanto de los recursos individuales como de la perspectiva y contexto cultural.

¡Las emociones deben sentirse, no frenarse!