

COMPLEJO EDUCATIVO “SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL”  
ORIENTACIÓN PARA LA VIDA  
PROF. OSCAR ENRIQUE BRAN ZELAYANDÍA

# SESIÓN 1: SUPERÁDONOS CADA DÍA

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

# AGENDA

- ▶ Bienvenida.
- ▶ Introducción.
- ▶ ¿Qué son las competencias socioemocionales?
- ▶ Aprendamos que es el autoconocimiento emocional.
- ▶ Reconozcamos las emociones.

# INTRODUCCIÓN

- ▶ En esta ocasión, se abordarán algunos aspectos importantes de la adolescencia. Una etapa en la que tu cuerpo cambia, las emociones van aprisa y te encuentras formando tu identidad, tus propias ideas, intereses y gustos.
- ▶ Solo quieres compartir tiempo con tus amistades y deseas que tu familia te escuche y oriente con cariño y confianza, aunque existan diferencias, pues aún estás descubriendo quién quieres ser y qué quieres hacer.

# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

- ▶ Las competencias socioemocionales son aquellos conocimientos y destrezas que nos ayudan a conocer y manejar nuestras emociones, formar nuestra identidad, colaborar con los demás, tener relaciones positivas con las personas, tomar decisiones responsables, manejar situaciones retadoras y respetar las normas existentes.

# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

Existen 5 competencias socioemocionales:

- ▶ Autoconocimiento.
- ▶ Autocontrol.
- ▶ Toma de decisiones responsables.
- ▶ Conciencia social.
- ▶ Habilidades sociales.



# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

- ▶ **El autoconocimiento** te ayuda a conocerte, saber cuáles son tus cualidades, puntos fuertes, debilidades y sueños. También te ayuda a saber cómo te sientes y por qué te sientes así.



# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

- ▶ **El autocontrol**, te ayuda a reflexionar y a expresar lo que sientes y piensas sin herirte ni herir a los demás.



# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

- ▶ **La toma de decisiones responsables**, es la que te guía para pensar, analizar y resolver problemas.





# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

- ▶ **La conciencia social**, es aquella que te permite pensar en los demás, es decir, ponerte en su lugar cuando ocurren problemas, apoyarles, ser solidarios o solidarias. También te permite, ser respetuoso o respetuosa y aceptar las diferencias de gustos, ideas, pensamientos, creencias y sentimientos.



# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

- ▶ **Las habilidades sociales**, son un grupo de destrezas que te permiten relacionarte de forma positiva y agradable con el resto de las personas. También te permiten expresarte y defender tus derechos, siendo siempre personas respetuosas con los demás.



# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

¿Qué es el autoconocimiento emocional?

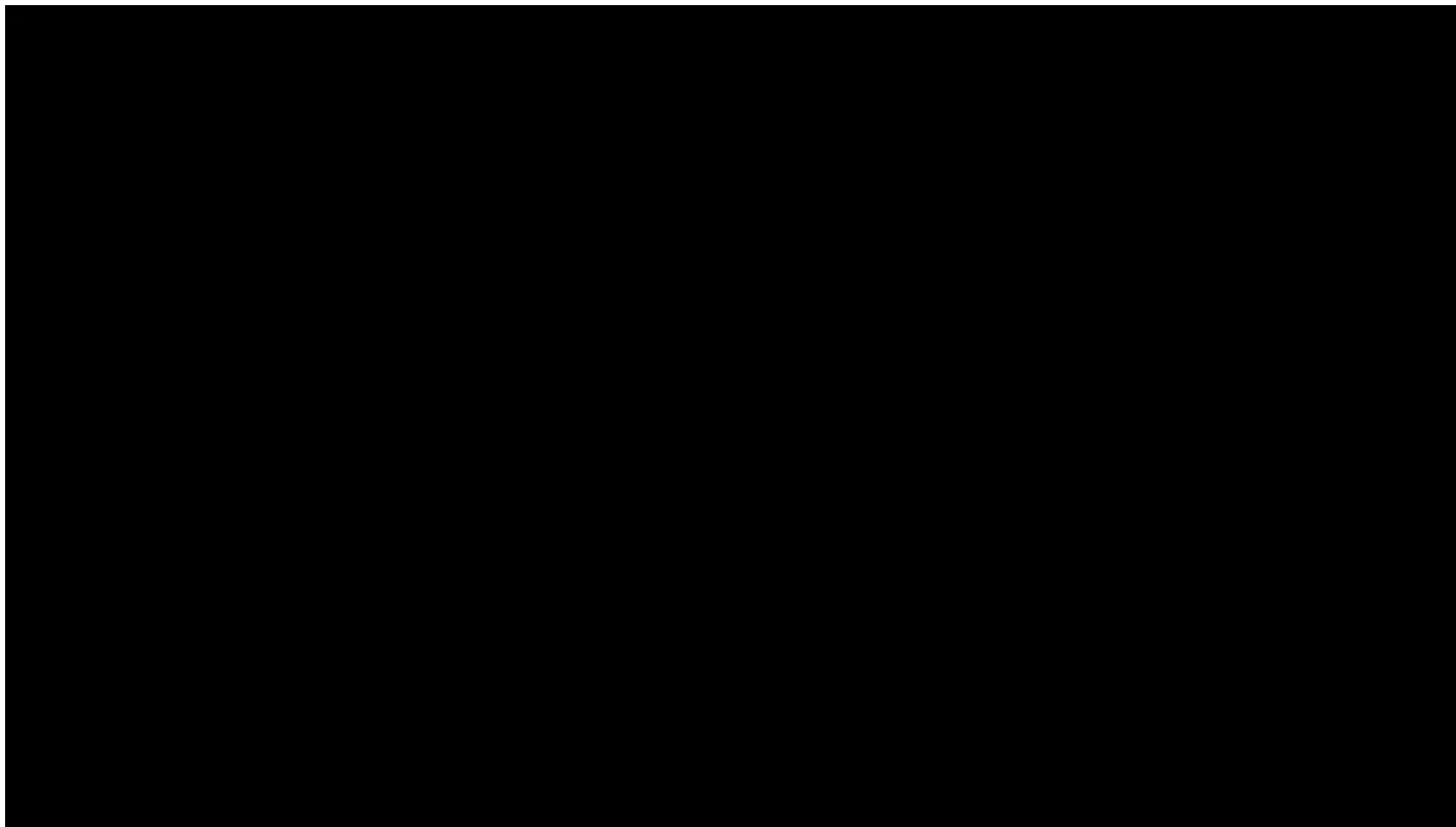
- ▶ Es la capacidad de reconocer cómo te sientes con tus emociones, conocer qué cosas te gustan y cuáles no, escoger las personas con quienes quieres estar y qué cosas no quieres hacer.

# ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

¿Qué es el autoconocimiento emocional?

- ▶ Por ejemplo, Karen va a noveno grado. Le alegra jugar fútbol por las tardes con sus amigas y amigos, le cuesta mucho resolver ejercicios de matemática, pero con el apoyo de su maestra que le explica nuevamente es capaz de hacerlos, no le agrada que no tomen en cuenta su opinión y es muy solidaria con las demás personas.

# RECONOZCAMOS LAS EMOCIONES



# RECONOZCAMOS LAS EMOCIONES

- ▶ Las emociones son reacciones que todas y todos hemos sentido, suelen suceder en el momento, por lo que son pasajeras y rápidas. Podemos expresarlas con el cuerpo y nuestro rostro puede decir cómo nos sentimos, sin decir ninguna palabra.
- ▶ A continuación conocerás, una a una, estas emociones y sus características.

# RECONOZCAMOS LAS EMOCIONES

- ▶ **La alegría:** cuando estamos alegres nos sentimos con más energía, hacemos lo que nos gusta y compartimos con las personas que más queremos.



# RECONOZCAMOS LAS EMOCIONES

- ▶ **Ira:** sentimos enojo o frustración cuando vivimos una injusticia, no se respetan nuestros derechos o algo nos causa daño. Por ejemplo: cuando nos acusan de algo que no hicimos.





# RECONOZCAMOS LAS EMOCIONES

- ▶ **Miedo:** esta emoción aparece cuando sentimos que estamos en peligro y debemos protegernos.



# RECONOZCAMOS LAS EMOCIONES

- ▶ **Tristeza:** esta emoción surge ante una pérdida de algo o alguien. Al sentir tristeza nos sentimos con menos energía, dejamos de hacer lo que nos gustaba, podemos llorar y apartarnos.



# REFERENCIAS

## ► **Desarrollo Socioemocional, ciclo III y bachillerato**

Desarrollo Socioemocional, ciclo III y bachillerato. (2021).

Recuperado 3 de febrero 2021, de

<https://sites.google.com/clases.edu.sv/desarrollosocioemo3seman6/clase-del-estudiante>