

EL ÁREA DE TUTORÍAS TE INVITA A

RECONOCER TUS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿QUÉ SON?

Son capacidades para identificar y transformar emociones, sentimientos, pensamientos y conductas que nos permiten relacionarnos de forma sana con las demás personas, tomar decisiones responsables, y alcanzar metas personales, entre otros aspectos.

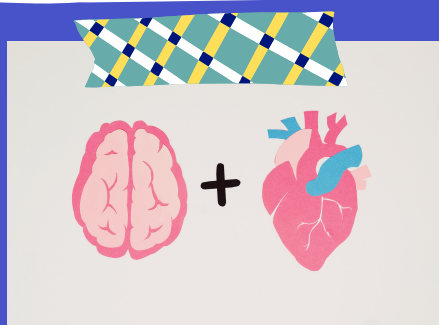
1.



2.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las habilidades sociales están basadas en tu inteligencia emocional que es la forma de interactuar con el mundo tomando en cuenta tus emociones y sentimientos.



3.

RECONOCE TUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- Empatía
- Escucha activa
- Asertividad



4.

6 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES QUE DEBES TRABAJAR

Autoconciencia emocional

Regulación emocional

Autoestima

Empatía

Asertividad

Resolución de conflictos

Al desarrollar las habilidades socioemocionales lograrás grandes beneficios académicos tales como:

- Mejora en el proceso de aprendizaje.
- Solución de problemas
- Resiliencia
- Aumento de la responsabilidad y organización.
- Reduce los niveles de violencia y acoso escolar.



5.

USA TU CONCIENCIA SOCIAL

- Empatía primordial
- Sintonía con los demás
- Exactitud empática
- Cognición social

