



c r e o





# ¿Qué es CREO?





# Educación Socioemocional

Aprender a conectar la cabeza  
con las manos y el corazón



¿Castigamos a nuestros hijos? ¿Cómo?

¿Cómo percibimos el estado de ánimo de nuestros hijos?

¿Nuestros hijos nos hablan con confianza sobre cómo se sienten?

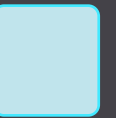
Cuando experimentamos enfado, tristeza o alegría, ¿hablamos con nuestros hijos sobre lo que sentimos?

¿Cómo adultos, expresamos nuestras emociones delante de nuestros hijos? ¿Cómo?

---

“Tener conciencia emocional nos permite entender lo que sentimos y por qué lo sentimos”

En el tiempo que estuvimos viviendo con nuestros padres, ¿ellos nos enseñaron a gestionar las emociones? ¿Nos dijeron que era normal sentir tristeza? ¿Nos ayudaron a canalizar nuestro enojo cuando algo lo detonó?

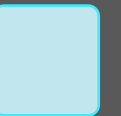


¿NO SE PUEDE ESTAR ABURRIDO?  
¿SIEMPRE HAY QUE MOSTRAR UNA BUENA CARA?

## Sistema de creencias



Un sistema de creencias es un conjunto de conceptos generales que gobiernan nuestra visión del mundo y nuestra actividad en él. No son conceptos sueltos sin relación alguna entre ellos, se trata más bien de toda una trama que da lugar a las pautas de interpretación de las futuras experiencias.



¿QUÉ SE LE METIÓ A USTED EN SU SISTEMA DE CREENCIAS SIN QUE SE DIERA CUENTA?





## ¿Qué son las habilidades socioemocionales?



Las capacidades para regular pensamientos, emociones y conductas del individuo



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, SEGÚN GOLEMAN, SE REFIERE A LA CAPACIDAD DE RECONOCER, COMPRENDER Y GESTIONAR LAS PROPIAS EMOCIONES, ASÍ COMO LAS DE LOS DEMÁS, DE MANERA EFECTIVA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL BIENESTAR PERSONAL.





# Estructura de las Habilidades Socioemocionales



## Desempeño de tareas



Motivación al logro  
Autocontrol  
Persistencia

## Regulación emocional



Resistencia al estrés  
Optimismo  
Control emocional

## Involucrarse con otros



Sociabilidad  
Asertividad  
Energía

## Apertura mental



Tolerancia  
Curiosidad  
Creatividad

## Colaboración



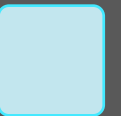
Empatía  
Confianza  
Cooperación

# ¿Qué componentes benefician el cultivo de la inteligencia emocional?

- a. Empatía
- b. Gratitud
- c. Practicar Mindfulness
- d. Ejercitar la bondad
- e. Resiliencia
- f. Cultivar la autorreflexión
- g. Conexión mente-cuerpo
- h. Practicar la autocompasión



En nuestra experiencia de hijos poco nos enseñaron sobre Habilidades Socioemocionales y menos cómo tratar el tema con nuestros hijos en constante cambio...



"Los cambios hormonales durante la infancia y la adolescencia son inevitables, pero cómo interpretamos y respondemos a estas transformaciones puede influir significativamente en el desarrollo emocional de nuestros hijos. La comprensión y el apoyo emocional durante estos períodos pueden ayudar a cultivar la resiliencia y promover una transición saludable hacia la adultez".

Daniel Siegel



# ¿Cómo cultivamos las Habilidades Socioemocionales de nuestros hijos?





## Dar ejemplo

¿Cómo estoy gestionando yo mis emociones?



## Comunicación asertiva

Todo el tiempo estamos construyendo un lenguaje con nuestros hijos



## El poder de la palabra

Hablemos siempre desde la verdad





## Validación de sentimientos

No anticipemos respuestas y verbalicemos sentimientos



## Asumir los errores

Porque a veces hablamos desde el calor del momento



## Exprésate

Habla sobre tus emociones con anticipación



# Frustración

Generar frustración en ambientes controlados



# Memoria

Traer a colación momentos difíciles que fueron superados



## Escucha

No solo con los oídos sino con toda tu mente, todo tu cuerpo



## Espiritualidad

Cultivar la relación con Dios nos hace fortalecer la relación con nosotros mismos.



**Acepte que usted está aprendiendo a ser  
padre o madre**



**ESTE ESPACIO FUE FACILITADO POR**

**c r e o**

**EL SISTEMA EDUCATIVO  
CATÓLICO DE SANTILLANA**



GRACIAS

