



INAD



Material de recursos
NEUROEDUCACIÓN



INAD

Habilidad emocional

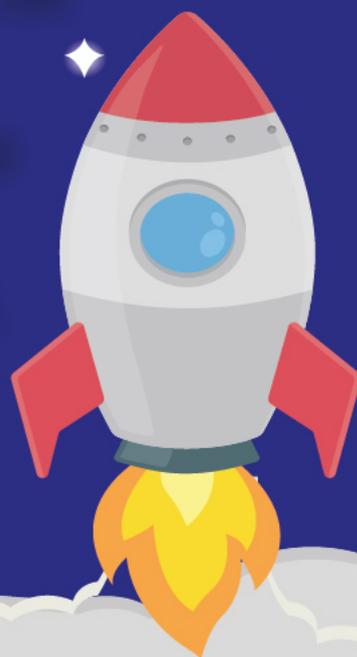
¿Qué es?

Es la capacidad que todos tenemos o podemos desarrollar para manejar de forma eficaz las emociones y generar, a partir de ellas, motivaciones beneficiosas para la persona.



Aprendizaje emocional

Cuando aprendemos en forma espontánea, en interacción con el medio en que vivimos, aparece el aprendizaje llamado casual o emocional. Surge de la convivencia social, de la observación, de las lecturas y de la información que nos llega por los medios de comunicación en general.





Beneficios de la habilidad emocional

- ✓ Conocer qué son las emociones, su función y dónde se producen.
- ✓ Desarrollar ciertas habilidades sociales, como la empatía y el asertividad.
- ✓ Desarrollar habilidades para automotivar, marcarse retos y adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ✓ Ser capaces de detectar de qué forma expresamos cada una de nuestras emociones y aprender a gestionarlas.
- ✓ Identificar nuestras emociones y las de los demás.



7 principios para manejar tus emociones

1. Tus emociones se reflejan en tu cuerpo
2. Tus emociones son impermanentes
3. Tus emociones son tu mejor maestro
4. Tus pensamientos mantienen vivas tus emociones
5. Tus emociones necesitan espacio
6. Tus emociones mueren bajo observación
7. No eres tus emociones



Buey, M. L. (2018). Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
Rajj, S. (2017). Mindfulness. Argentina: Paidós.



INAD