



# CSJ Talca

## Plan de Educación Emocional 2019

**A Nuestra Comunidad Educativa San Jorgeana  
Talca, Marzo de 2019  
Presentación Emotional Intelligence in Education "¡EI!"**

Dentro del plan de Orientación 2019 se ha incluido el plan "¡EI!" (Emotional Intelligence in Education), con el objetivo de potenciar en la comunidad educativa, las habilidades de la Inteligencia emocional, entendiendo esta última como "La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones".

Entre los beneficios que se pretenden con ello, se encuentran:

- Mejorar el desarrollo cognitivo.
- Aumentar el desarrollo afectivo.
- Asegurar un desarrollo integral.
- Generar recursos vitales para afrontar las situaciones cotidianas.
- Fortalecer la confianza y la seguridad en sí mismo.
- Mejorar estado de ánimo.
- Entrenar la capacidad de reflexión.
- Mejorar el rendimiento escolar.
- Aumentar la empatía.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

A lo largo del año se trabajarán distintas actividades que se relacionan directamente con las cuatro principales unidades de este plan:

- 1) Consciencia emocional.
- 2) Regulación emocional.
- 3) Autocontrol y autoestima.
- 4) Relaciones y habilidades socioemocionales.

Esperamos contar con su apoyo.

Atentamente a usted

*Departamento de Psicología 2019 CSJ Talca*