

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA

CAMPAÑA INSTITUCIONAL

**"FOMENTO EMOCIONAL: FORTALECIENDO RESILIENCIA E
INTELIGENCIA EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO LEZAETA"**

¡BIENVENIDOS A LA CAMPAÑA!

EN EL ISTUL, NOS ENORGULLECE PRESENTAR NUESTRA INICIATIVA INNOVADORA PARA FORTALECER LA RESILIENCIA Y POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. NOS COMPROMETEMOS NO SOLO CON EL DESARROLLO ACADÉMICO, SINO TAMBIÉN CON EL BIENESTAR EMOCIONAL DE NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA.

¿QUÉ BUSCAMOS LOGRAR?

¿QUÉ ESPERAMOS LOGRAR?

- ✓ DESARROLLO INTEGRAL.
- ✓ COHESIÓN COMUNITARIA.
- ✓ SOSTENIBILIDAD EMOCIONAL.

- CULTIVAR LA RESILIENCIA.
- POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- CREAR UN AMBIENTE DE APOYO.

OBJETIVO

IMPLEMENTAR UNA CAMPAÑA DE "RESILIENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL" QUE FORTALEZCA LAS HABILIDADES BLANDAS Y FOMENTE LA COMPRENSIÓN Y APLICACIÓN DE CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA RESILIENCIA Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA PARA CONTRIBUIR AL BIENESTAR PERSONAL Y AL CRECIMIENTO INTEGRAL DE DOCENTES Y ESTUDIANTES.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA

**"FOMENTO EMOCIONAL: FORTALECIENDO
RESILIENCIA E INTELIGENCIA EN EL INSTITUTO
SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA"**

¡Bienvenidos a la Campaña "Fomento Emocional"!

CULTIVAR LA RESILIENCIA

**Estrategias para enfrentar desafíos
académicos y personales.**



1. DESARROLLO DE HABILIDADES DE GESTIÓN DEL TIEMPO

**La creación de horarios realistas y la priorización de
actividades contribuyen a reducir el estrés y afrontar
desafíos académicos de manera más efectiva.**



2. IMPLEMENTACIÓN DE TÉCNICAS DE ESTUDIO EFECTIVAS

**La identificación y utilización de recursos disponibles,
como bibliotecas y tutorías, proporcionan un respaldo
adicional para enfrentar desafíos académicos específicos.**



3. CULTIVO DE LA RESILIENCIA A TRAVÉS DEL APOYO SOCIAL

**La resiliencia se nutre de la capacidad de compartir
experiencias y recibir apoyo emocional, lo que fortalece
la capacidad para superar adversidades.**



4. ESTABLECIMIENTO DE METAS REALISTAS Y PERSONALIZADAS

**Definir metas claras y alcanzables tanto a nivel
académico como personal es una estrategia efectiva.**



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA

**"FOMENTO EMOCIONAL: FORTALECIENDO
RESILIENCIA E INTELIGENCIA EN EL INSTITUTO
SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA"**

¡Bienvenidos a la Campaña "Fomento Emocional"!

CULTIVAR LA RESILIENCIA

**Mejora de habilidades sociales para una
comunicación efectiva y relaciones saludables.**

1. DESARROLLO DE EMPATÍA

Desarrollar esta habilidad implica ponerse en el lugar de los demás, comprender sus emociones y perspectivas.



2. MEJORA DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN NO VERBAL

La identificación y utilización de recursos disponibles, como bibliotecas y tutorías, proporcionan un respaldo adicional para enfrentar desafíos académicos específicos.



3. FOMENTO DE LA ASERTIVIDAD

La asertividad es esencial para establecer límites saludables y expresar necesidades de manera clara y respetuosa.



4. DESARROLLO DE HABILIDADES DE COLABORACIÓN

Mejorar las habilidades de trabajo en equipo, negociación y resolución de problemas facilita la construcción de relaciones basadas en la cooperación y el apoyo mutuo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA

"FOMENTO EMOCIONAL: FORTALECIENDO
RESILIENCIA E INTELIGENCIA EN EL INSTITUTO
SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LEZAETA"

¡Bienvenidos a la Campaña "Fomento Emocional"!

CULTIVAR LA RESILIENCIA

Crear un Ambiente de Apoyo

1. DESARROLLO DE EMPATÍA

- Ø Programas de sensibilización y educación
- Ø Políticas de no tolerancia
- Ø Centro de recursos



1. DESARROLLO DE EMPATÍA

- Ø Grupos de apoyo y comunidades
- Ø Canal de denuncias confidencial
- Ø Apoyo psicológico



1. DESARROLLO DE EMPATÍA

- Ø Eventos y actividades inclusivas
- Ø Colaboración con grupos de estudiantes



2. Facilitación de la colaboración y el apoyo
mutuo dentro de la comunidad educativa.

