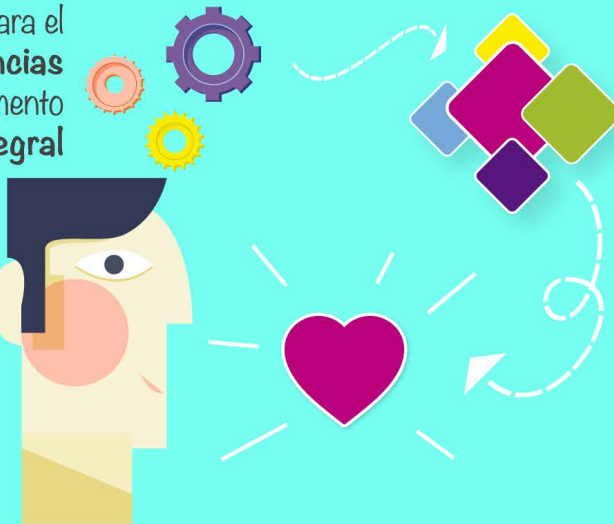


Educación Emocional



Es el **proceso educativo** para el desarrollo de las **competencias emocionales** como elemento esencial del **desarrollo integral** de la persona con objeto de **capacitarla para la vida**

La **educación emocional** es una **capacidad** que se **aprende** y que tiene por finalidad aumentar el **bienestar personal y social**.



4 dimensiones de la educación emocional

Autoconocimiento

Capacidad de reconocer un sentimiento en el preciso momento en que aparece y relacionarlo con el estímulo que lo provoca.

Autorregulación

Controlar el tiempo durante el cual estamos bajo el dominio de nuestros sentimientos, es una habilidad vital fundamental.

Motivación

Imprescindible para alcanzar metas importantes. Está relacionada con el control de los impulsos, la inhibición de pensamientos negativos y la capacidad de resistencia a la frustración.

Empatía

Se trata de la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de una forma socialmente apropiada.