

<b>COMPETENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Qué es</b>	<b>¿Qué enseñamos? ¿Qué logras?</b>
<b>Conciencia Emocional</b>	<p>Es la habilidad de reconocer y entender sus emociones, estados de ánimo e impulsos ¿qué siento? poniéndoles nombre y muy importante: comprendiendo las de los demás.</p>	<p>Confianza en ti mismo</p> <p>Autoevaluación realista</p>
<b>Regulación Emocional</b>	<p>Es la habilidad para gestionar y redirigir impulsos y estados de ánimo propios y de los demás.</p> <p>Es la capacidad de autogenerarse emociones positivas.</p> <p>Esencial para interactuar con los compañeros de clase</p>	<p>Hacer frente a situaciones críticas y de conflicto</p> <p>Piensa antes de actuar</p> <p>Integridad</p> <p>Conformidad con la ambigüedad</p> <p>Apertura al cambio</p>
<b>Autonomía emocional</b>	<p>Es ser autónomo emocionalmente, lo que facilita una imagen positiva de ti mismo, valoración de tus propias capacidades y limitaciones</p> <p>Ser capaz de expresar lo que sientes hacia sí misma y hacia los demás, afrontando situaciones adversas y confiando en tus recursos</p>	<p>Autoestima – Te quieres tal y como eres</p> <p>Autoconfianza</p> <p>Automotivación</p> <p>Actitud positiva</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Capacidad para:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar críticamente las normas sociales</li> <li>- Buscar ayuda y recursos</li> <li>- Evaluar los mensajes que recibimos</li> <li>- Afrontar situaciones adversas</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Habilidades Socioemocionales</b></p>	<p style="text-align: center;">Es una manera de actuar que favorece las relaciones entre las personas.</p> <p style="text-align: center;">Según la situación ejercitamos unas habilidades y otras</p> <p style="text-align: center;">Todas se pueden aprender</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asertividad -&gt;Expresar tus convicciones respetando los pensamientos y sentimientos de los demás.</li> <li>- Empatía -&gt;Nos permite comprender, aunque no estemos de acuerdo, el punto de vista de los demás</li> <li>- Saber escuchar</li> <li>- Definir un problema</li> <li>- Evaluar soluciones</li> <li>- Negociación</li> </ul>

**Habilidades para la vida y el bienestar emocional**

Son recursos que nos ayudan a afrontar con mayor satisfacción los retos e imprevistos diarios.

Todos se pueden aprender

A reflexionar sobre cómo evitar el aburrimiento, tomar decisiones, ser optimista.

A hacer pequeños cambios que con constancia, pueden representar un cambio notable.

Gozar de mayor bienestar, es decir de sentirse bien contigo mismo y con los demás

Disfrutar de experiencias satisfactorias