

<p>COMPETENCIA EMOCIONAL</p>	<p>Qué es</p>	<p>¿Qué enseñamos? ¿Qué logras?</p>
<p>Conciencia Emocional</p>	<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 Autoevaluación realista</p>
<p>Regulación Emocional</p>	<p>Es la habilidad para gestionar y redirigir impulsos y estados de ánimo propios y de los demás. Es la capacidad de autogenerarse emociones positivas. Esencial para interactuar con los compañeros de clase</p>	<p>Hacer frente a situaciones críticas y de conflicto Piensa antes de actuar Integridad Conformidad con la ambigüedad Apertura al cambio</p>
<p>Autonomía emocional</p>	<p>Es ser autónomo emocionalmente, lo que facilita una imagen positiva de ti mismo, valoración de tus propias capacidades y limitaciones 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 Autoconfianza Automotivación Actitud positiva Responsabilidad Capacidad para:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Analizar críticamente las normas sociales - Buscar ayuda y recursos - Evaluar los mensajes que recibimos - Afrontar situaciones adversas
<p style="text-align: center;">Habilidades Socioemocionales</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"> - Asertividad ->Expresar tus convicciones respetando los pensamientos y sentimientos de los demás. - Empatía ->Nos permite comprender, aunque no estemos de acuerdo, el punto de vista de los demás - Saber escuchar - Definir un problema - Evaluar soluciones - Negociación

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