

Las **emociones** son estados internos que generan cambios físicos tanto a nivel interno, cambios fisiológicos, como a nivel externo, gestos. Además de generar cambios en nosotros mismos, las emociones tienen consecuencias externas, nuestros actos.

La empatía es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia.

La educación emocional o educación sentimental es “el proceso de enseñanza de las habilidades emocionales mediante el acompañamiento y apuntalamiento de la persona en el ejercicio y perfeccionamiento de las mismas.”. “La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica.

