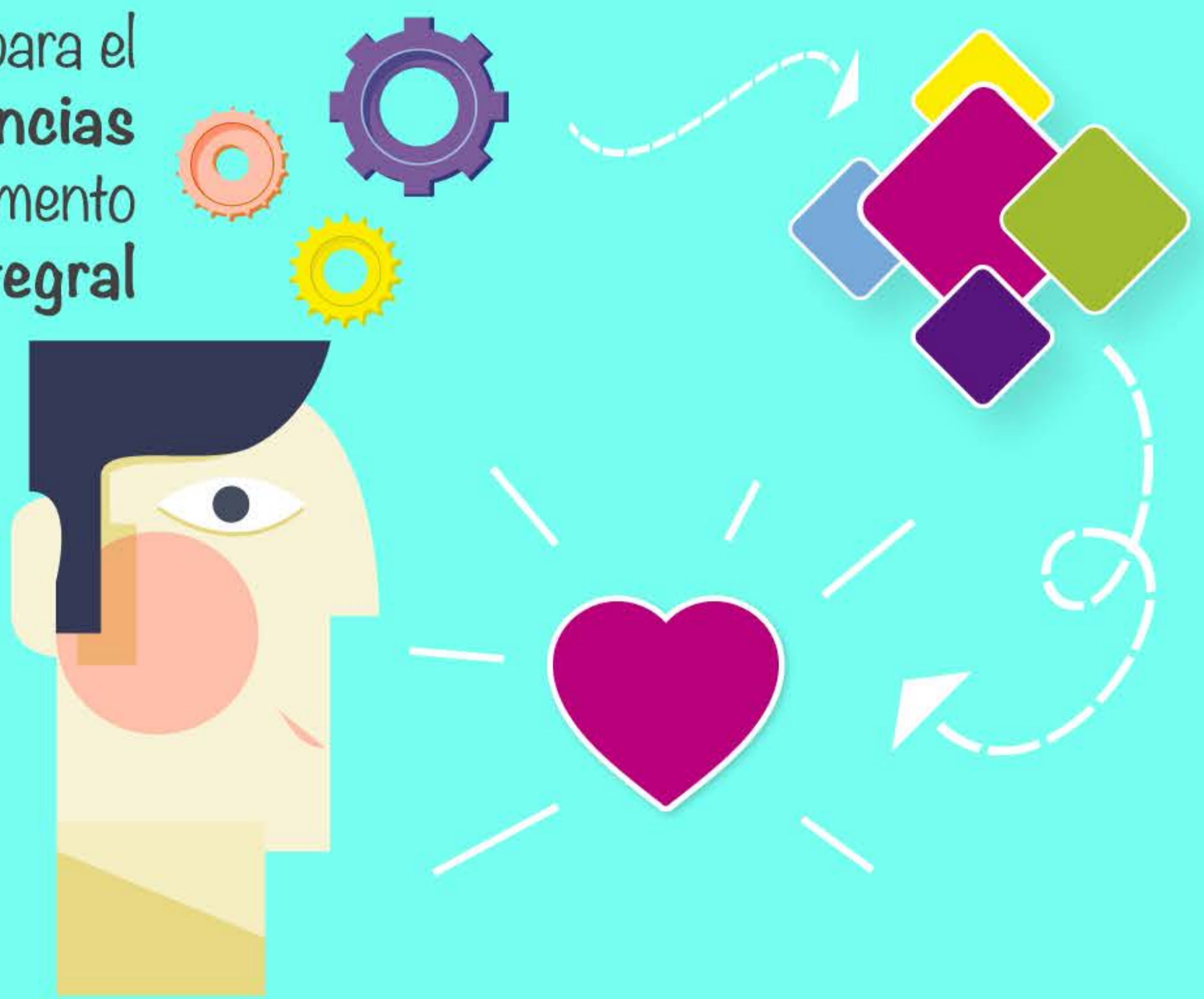


# Educación Emocional



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.

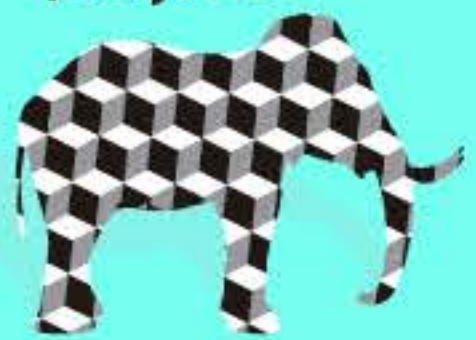
### Motivación

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.

proyecto



Collell, J., Escudé, C. (2003). L'educació emocional. Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, any XIX, num. 37, pp. 8-10. (Original en lengua catalana).

