

# EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



## Algunos objetivos de la Educación

### Socioemocional son:

- Conocer mejor las propias emociones.
- Saber identificar las emociones de los demás.
- Nombrar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Generar mayor tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad de automotivación.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.



### 7 dimensiones socioemocionales:

- **Lenguaje emocional:** Capacidad de utilizar las palabras y el cuerpo para expresar emociones de manera adecuada.
- **Conciencia de sí mismo/a:** Capacidad de registrar lo que uno/a siente y lo que le pasa, en torno a los acontecimientos propios y externos, asociados a las consecuencias.
- **Conciencia de otros/as:** Capacidad de darse cuenta lo que les pasa a otros/as y lo que sienten, validando las emociones.
- **Autorregulación:** Capacidad de regular la expresión de las propias emociones, con el objetivo de generar mayor equilibrio y bienestar personal, del mismo modo, evitar daños a terceros.
- **Resolución pacífica de conflictos:** Capacidad de buscar formas de solucionar los problemas de forma no violenta, con actitud de apertura a la experiencia.
- **Optimismo:** Capacidad de mirar los aspectos positivos de las situaciones y de las personas, poniendo el foco en la valoración de la diferencia.
- **Integración social:** Capacidad de relacionarse con otros/as, pertenecer a grupos, compartir y cooperar en equipo.

