

Habilidades sociemocionales

Las habilidades socioemocionales son un conjunto de capacidades que nos permiten gestionar nuestras emociones, comportarnos de manera efectiva en las relaciones interpersonales y tomar decisiones saludables y responsables. Estas habilidades son cruciales para tener una vida social, profesional y emocionalmente satisfactoria. En términos sencillos, son las competencias que nos ayudan a reconocer, comprender y regular nuestras emociones, así como a interactuar adecuadamente con los demás.

Ejemplos:

- Autoconocimiento emocional
- Autoregulación emocional
- Motivación personal
- Empatía
- Habilidades sociales
- Toma de decisiones responsables