**6 Claves de la Educación Socioemocional**

1. **Conocimiento de las emociones propias:**

Ser capaz de tomar conciencia de las emociones personales reconociendo las condiciones internas y externas que las provocan, lo que facilitará su regulación y autocontrol. Construir un autoconocimiento y una autoestima adecuada.

1. **Conocimiento de las emociones de los otros:**

La dimensión principal es la empatía, entendida como la capacidad de identificar lo que la otra persona piensa o siente y responder con una emoción adecuada.

1. **Capacidad de regular las emociones propias:**

Controlar las emociones y orientarlas hacia el bienestar personal y social para el logro de los objetivos. Supone confianza y capacidad de superar dificultades, la resiliencia para recuperarse frente a la adversidad y seguir proyectando el futuro.

1. **Ser capaz de mantener relaciones sociales y habilidades para la gestión de conflictos:**

Es la capacidad para establecer relaciones positivas y mantener vínculos. A la vez que ser capaz de favorecer un clima de buena convivencia y de resolver conflictos de manera consensuada.

1. **Habilidades para el trabajo en equipo:**

Supone flexibilidad e iniciativa para conocer el punto de vista de los otros y colaborar con ellos para avanzar en las tareas propuestas, proponer alternativas y acordar soluciones.

1. **Conductas prosociales:**

Considera la capacidad de tener conciencia social y de cuidar de los otros, sentirse parte de la comunidad y desarrollar actividades al servicio de todos.

\*Fuente: [www.rafaelbisquerra.com](http://www.rafaelbisquerra.com)

