



CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- **Conciencia emocional:** auto observación y reconocimiento de las emociones (las propias y las de los demás), comprensión de las causas y las consecuencias de las emociones, el lenguaje de las emociones y la expresión no verbal de las emociones.
- **Control emocional:** manejo de las emociones, prevención de los efectos negativos de las emociones, desarrollo de las emociones positivas, tolerancia a la frustración, autocontrol de la impulsividad, estrategias de control emocional: diálogo interno, asertividad, reestructuración cognitiva..., y actitud positiva ante la vida.
- **Autoestima y emoción:** auto concepto, autoestima, autoconfianza y auto aceptación, y desarrollo de expectativas realistas sobre uno mismo.
- **Habilidades socioemocionales:** emoción y sociabilidad, clima social y trabajo en grupo y resolución de conflictos y emoción.
- **Habilidades de vida y bienestar subjetivo:** habilidades de organización y desarrollo, habilidades en la vida familiar, social y escolar, habilidades de tiempo libre, y emociones y bienestar subjetivo.