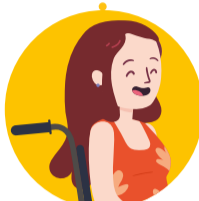




## Identificación de emociones propias

### Emoción:

Respuesta natural neurobiológica de la persona ante un evento o estímulo, que le permite adaptarse a una situación y desarrollar habilidades socioemocionales.



### Emociones básicas:

Las seis (6) emociones básicas son: tristeza, alegría, ira, sorpresa, miedo y disgusto (el asco). Ellas movilizan nuestro organismo dando respuestas diferentes; por ejemplo, cuando sentimos amor y cuando sentimos rabia.

### Validación de las emociones:

Las emociones se validan cuando otra persona, nos comunica de forma precisa y sin juicios, sobre nuestras respuestas emocionales, esto nos ayuda a desarrollar mayor conciencia emocional y a regular el comportamiento.



### Regulación Emocional:

Reconocer, regular y manejar las emociones, es socialmente importante y es posible. Con la regulación emocional aprendemos a suprimir o demostrar las emociones como indicadores del mundo interno, del crecimiento personal y de relaciones satisfactorias.

### Empatía:

Habilidad socioemocional que permite comprender los estados emocionales de otras personas, comunicarse y acercarse a los demás, para acompañarlos en la solución de situaciones problemáticas. Significa "sentir dentro". Implica comprender qué se siente en una situación así.



### Simpatía:

Es el sentimiento de preocupación por el otro, que suele acompañarse con el deseo de que el otro sea feliz. No necesariamente tiene que ver con compartir emociones

El desarrollo de la **empatía** aporta aprendizajes a lo largo de la vida, para la construcción de relaciones personales y el ejercicio de una mejor ciudadanía.

*La empatía cognitiva* "se refiere a la capacidad de uno para tomar la perspectiva de los demás, y ver el mundo a través de su perspectiva".

*La empatía afectiva* "implica experimentar los sentimientos de otra persona".

*La empatía conductual* "implica comunicación verbal y no verbal para indicar una comprensión de una resonancia emocional con la otra persona".

