

¿Qué es emotiLab?

Es una propuesta experiencial que desarrolla las competencias socioemocionales de los estudiantes para que **construyan su propia forma de ser, desarrollen su identidad personal, tomen decisiones responsables y establezcan relaciones armoniosas con los demás.**

Esta propuesta está construida desde el marco CASEL que contempla cinco

Dimensiones SOCIOEMOCIONALES



Autoconocimiento

Habilidades que sirven para comprender las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos.

- Conciencia de sí mismo
- Autoconcepto
- Autoestima
- Identidad
- Atención



Empatía

Habilidades que sirven para comprender las emociones y perspectivas de los demás y ponerse en su lugar.

- Conciencia social
- Sensibilidad hacia otros
- Toma de perspectiva
- Cuidado de sí mismo y del otro



Autorregulación

Habilidades que sirven para navegar por las propias emociones de manera efectiva.

- Conciencia emocional
- Control de las emociones
- Perseverancia
- Metacognición
- Equilibrio interior



Habilidades prosociales y colaboración

Habilidades que sirven para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo con los demás, y para desempeñarse satisfactoriamente en diferentes grupos.

- Comunicación asertiva
- Aprecio y gratitud
- Liderazgo
- Trabajo colaborativo
- Manejo de conflictos



Autonomía

Habilidades que sirven para tomar decisiones y actuar de forma libre y responsable, sin generar dependencia de otras personas o circunstancias.

- Autoeficacia
- Toma de decisiones
- Independencia afectiva
- Autocuidado
- Responsabilidad y compromiso
- Identificación de necesidades y soluciones