HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

**¿Qué son las habilidades socioemocionales?**



Las habilidades socioemocionales hacen referencia al [**conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones**](https://amadag.com/gestionando-nuestras-emociones-inteligencia-emocional/)**, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables así como definir y alcanzar metas personales.**

Como vemos, contar con unas adecuadas habilidades socioemocionales nos permite tener una mejor relación con nosotros mismos, conocernos, aceptarnos y por ende poder cuidarnos, así como relacionarnos de una manera positiva con nuestro entorno. Son**herramientas para la vida.**