



*Educar
el Corazón*

PERCEPCIÓN EMOCIONAL

- Toma de Conciencia Emocional
- Dar Nombre a las Propias Emociones
- Comprensión Emocional



REGULACIÓN EMOCIONAL

- Regular Emociones
- Habilidades de Afrontamiento
- Generar Emociones Positivas



AUTONOMÍA EMOCIONAL

- Actitud Positiva
- Pensamiento Crítico
- Asertividad
- Toma de Decisiones
- Responsabilidad









