

Competencias Emocionales según Bisquerra



Regulación
emocional

Conciencia
emocional

Competencias
Emocionales

Competencia
social

Autonomía
emocional

Habilidades de vida
y bienestar

Las competencias emocionales se adquieren una a una, por eso, en la medida en que se logra hacer **conciencia de las emociones propias**, se hace posible entender las de los demás.