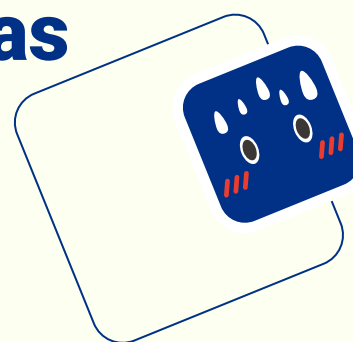


# ¿Por qué es esencial fortalecer tus habilidades socioemocionales como maestro?



## Primero, conozcamos qué son las **habilidades socioemocionales**

Son un conjunto de conductas de personalidad que nos ayudan a gestionar nuestras emociones. Nos permiten conocernos y conocer a los demás, a generar relaciones estrechas y a estar bien con nosotros y con nuestro entorno.






## Educarte emocionalmente te servirá para:

- Utilizar las emociones de forma correcta.
- Aceptar y validar nuestras emociones.
- Saber que las emociones no se controlan, sino que se regulan.
- Darles su lugar, reconocerlas, nombrarlas y trabajar con ellas.



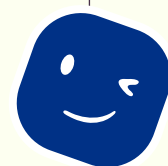
## Fortalecerlas trae muchos beneficios. Estos son algunos:

-  Vivir nuestras experiencias emocionales con más conciencia y aceptación.
-  Aclarar nuestros pensamientos y generar una mente más calmada.
-  Nos hacen sentir y estar bien, física y mentalmente.



## Además...

Regular las emociones nos da tranquilidad, estabilidad y nos sirve sobretodo para mejorar nuestro estado de ánimo.



## En definitiva

Las Habilidades Socioemocionales es que nos ayudan a conseguir un fin máximo que es el bienestar.



¡Hola profe, soy Paula! ¿Me recuerdas?

Como maestra he mejorado muchísimo mi práctica educativa después de fortalecer mis habilidades socioemocionales. Creo que todos deberíamos hacerlo así que te invito a expandir este relato con la charla *La Vuelta al Mundo: maestros en búsqueda del sentido*. Puedes ingresar a ella dando clic en el link que te dejamos en la descripción de este post.