



©2017 CASEL All Rights Reserved

### BENEFICIOS DE SEL



# COMPETENCIAS DEL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)

## AUTOCONTROL

El autocontrol es la capacidad de regular sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones. Esto incluye manejar el estrés, el control de los impulsos, motivarse a sí mismo y trabajar hacia las metas personales y académicas.

- ⇒ CONTROL DE LOS IMPULSOS
- ⇒ MANEJO DEL ESTRÉS
- ⇒ DISCIPLINA PERSONAL
- ⇒ MOTIVACIÓN PERSONAL
- ⇒ ESTABLECIMIENTO DE METAS
- ⇒ HABILIDADES ORGANIZATIVAS

## CONCIENCIA DE SÍ MISMO

La capacidad de reconocer con precisión sus emociones y pensamientos y saber cómo influyen en el comportamiento de uno. Esto incluye evaluar con precisión sus propias ventajas y limitaciones. Una persona que es consciente de sí mismo tiene un sentido bien fundamentado de optimismo y confianza.

- ⇒ IDENTIFICAR LAS EMOCIONES
- ⇒ AUTOPERCEPCIÓN CORRECTO
- ⇒ RECONOCER FORTALEZAS
- ⇒ CONFIANZA EN SÍ MISMO
- ⇒ EFICIENCIA PERSONAL

## TOMAR DECISIONES DE MANERA RESPONSABLE

Una persona que toma decisiones responsables tiene la capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas en su comportamiento personal y la interacción social.

- ⇒ IDENTIFICAR PROBLEMAS
- ⇒ ANALIZAR SITUACIONES
- ⇒ RESOLVER PROBLEMAS
- ⇒ EVALUAR
- ⇒ REFLEXIONAR
- ⇒ RESPONSABILIDAD ÉTICA

## HABILIDADES RELACIONALES

Tener buenas habilidades relacionales simplemente significa tener la capacidad para establecer y mantener relaciones gratificantes con amigos, familiares y otras personas de diferentes ámbitos.

- ⇒ COMUNICACIÓN
- ⇒ COMPROMISO SOCIAL
- ⇒ CONSTRUYENDO RELACIONES
- ⇒ TRABAJO EN EQUIPO

## CONCIENCIA SOCIAL

La conciencia social es la capacidad de entender y respetar el punto de vista de los demás y de aplicar este conocimiento a interacciones sociales con personas de diferentes ámbitos.

- ⇒ LA TOMA DE PERSPECTIVA SUBJETIVA DEL OTRO
- ⇒ EMPATÍA
- ⇒ APRECIAR LA DIVERSIDAD
- ⇒ RESPETO HACIA LOS DEMÁS

