

Types of Self-Awareness

Emotional Awareness

1. Recognizing and understanding your own emotions and how they influence your thoughts and actions.

Self-Assessment

- Evaluating your strengths and weakness objectively.
- 2.

Self-Confidence

3. Having a positive yet realistic sense of your capabilities and worth.

Awareness of Triggers

- Identifying situations, people, or events that trigger certain emotional responses.
- 4.

Understanding Values & Beliefs

5. Knowing your core values and beliefs and how they shape your decisions and actions.

Tipos de Autoconciencia

Conciencia emocional

1. Reconocer y comprender sus propias emociones y cómo influyen en sus pensamientos y acciones.

Autoevaluación

2. Evaluar sus fortalezas y debilidades objetivamente.

Confianza en sí mismo

3. Tener un sentido positivo pero realista de sus capacidades y valor.

Conciencia de los factores desencadenantes

4. Identificar situaciones, personas o eventos que desencadenan determinadas respuestas emocionales.

Comprendiendo valores y creencias

5. Conocer sus valores y creencias fundamentales y cómo dan forma a sus decisiones y acciones.