

¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL?

1

AUTOCONCIENCIA

La autoconciencia es nuestra capacidad de reconocer nuestros sentimientos y emociones individuales, así como la capacidad de expresarlos de manera precisa y productiva. Por ejemplo, si tenemos una fuerte autoconciencia podremos diferenciar fácilmente cómo nos sentimos cuando estamos estresados y cuando estamos enojados.