



Conexiones SEL

MUJERES DE COLOR Y LOS JUEGOS DE VIDEO

Instrucciones: Utilizando las definiciones de la segunda página, escucha atentamente la entrevista Jeannail Carter y busca ejemplos de cualquiera de las 5 Competencias SEL.

AUTOCONCIENCIA

AUTOGESTIÓN

CONCIENCIA SOCIAL

**HABILIDADES
INTERPERSONALES**

**TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLE**



Definiciones SEL

MUJERES DE COLOR Y LOS JUEGOS DE VIDEO

Utiliza las definiciones de las competencias SEL que aparecen a continuación para completar la hoja de trabajo Conexiones SEL.

AUTOCONCIENCIA

Entender tus emociones y pensamientos y cómo influyen tu comportamiento.

Las habilidades incluyen: identificación de emociones, autopercepción, reconocimiento de puntos fuertes, autoestima y autoeficacia.

AUTOGESTIÓN

La capacidad de controlar tus emociones y comportamientos en distintas situaciones y de establecer objetivos y trabajar para alcanzarlos.

Las habilidades incluyen: función ejecutiva y autorregulación, gestión del estrés y autodisciplina.

CONCIENCIA SOCIAL

La capacidad de poder ver las cosas desde la perspectiva de los demás y empatizar con ellos.

Las habilidades incluyen: empatía y saber apreciar y respetar las diferencias.

HABILIDADES INTERPERSONALES

La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y significativas con los demás.

Las habilidades incluyen: poder comunicarse claramente, saber escuchar, cooperar, resistir a la presión negativa, solucionar de conflictos y apoyarse mutuamente.

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

La capacidad de tomar decisiones positivas y hacerse responsable de los resultados positivos y negativos.

Las habilidades incluyen: poder identificar de problemas, analizar situaciones, solucionar problemas y reflexionar.