



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

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 correcta
- Reconocer fortalezas
- Confianza en sí mismo
- Eficiencia personal

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

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

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

