

Querido/a educador/a, en esta infografía comprenderás en qué consiste la categoría de **AUTOCONCIENCIA** y cómo se desarrolla en las distintas etapas del desarrollo humano

Categoría de Autoconciencia:



En esta categoría se encuentran las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Esto incluye la capacidad de reconocer las fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito bien fundamentado.

<https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>

Veamos ahora cómo se desarrolla la autoconciencia a lo largo de nuestro desarrollo:



Primera infancia

Las niñas y los niños empiezan a tener conciencia de sus emociones básicas. A medida que desarrollan su vocabulario e independencia adquieren capacidad para expresarlas, sin embargo se enfrentan con sentimientos que superan su capacidad de expresión, dando lugar a las rabietas.



Niños de 7 a 10 años

Las niñas y niños adquieren una mayor variedad de palabras para describir sus emociones, logran relacionar emociones con situaciones que las generan y diferenciar entre emociones que están sintiendo de manera simultánea.

En esta etapa inicia el aprendizaje sistemático y el desarrollo de la idea de la competencia frente a los retos.

Logran identificar sus fortalezas y oportunidades de mejora, así como estrategias para mejorarlas.



Adolescencia

En la etapa de la adolescencia la formación de la identidad personal es protagonista, la pregunta de quién soy y la construcción del proyecto de vida tienen un lugar central, en este proceso las y los adolescentes pueden asumir los desafíos y fracasos como oportunidades para aprender y mejorar.

El reconocimiento emocional aumenta su complejidad, las y los adolescentes pueden reconocer la manera en que sus emociones influyen en sus pensamientos y en que sus pensamientos influyen en sus emociones.

Una persona que trabaje en su autoconciencia podrá:

- Identificar sus emociones
- Examinar sus propios prejuicios e inclinaciones
- Sentirse capaz de realizar una tarea puntual
- Tener una mentalidad de crecimiento
- Descubrir sus intereses



Adultos