

SEL Competencies with Equity Focus

SELF-AWARENESS (SA)

The ability to recognize one's emotions, thoughts, feelings, and values and understand how they influence one's behavior, including:

- Labeling one's feelings and understanding emotions
- Understanding of personal and sociocultural identities
- Identifying one's beliefs and values
- Recognizing strengths and cultural assets
- Awareness of beliefs, mindsets, and biases
- Self-efficacy
- Maintaining an optimistic attitude
- Sense of self-confidence

SELF-MANAGEMENT (SM)

The ability to successfully regulate one's own emotions, thoughts and behaviors in different situations - effectively managing stress, controlling impulses and motivating themselves, including:

- Agency
- Stress management and coping skills
- Regulating one's emotions
- Self-discipline and impulse control
- Self-motivation
- Setting and achieving goals
- Organizational skills

RESPONSIBLE DECISION-MAKING (RDM)

The ability to make constructive choices about personal behavior and social interactions based on ethical standards, safety concerns and social norms, including:

- Identifying problems and inequities
- Recognizing one's responsibility to behave ethically
- Analyzing impact of individual and institutional decisions and actions
- Co-creating inclusive solutions
- Evaluating
- Reflecting



SOCIAL-AWARENESS (SoA)

The ability to take the perspective of and empathize with others, including those from diverse backgrounds and cultures, including:

- Perspective taking
- Empathy
- Appreciating diversity
- Understanding social and ethical norms of behavior
- Recognizing issues of inequity
- Recognizing cultural demands and opportunities
- Recognizing family, school, and community supports

RELATIONSHIP SKILLS (RS)

The ability to establish and maintain healthy and rewarding relationships with diverse individuals and groups, including:

- Communicating clearly
- Social engagement
- Building relationships with diverse individuals and groups
- Cultural competency
- Teamwork
- Collaborative problem-solving
- Working cooperatively
- Resolving conflicts
- Seeking help when needed

CONCIENCIA PROPIA (SA)

La capacidad de reconocer las emociones pensamientos, sentimientos y valores de uno mismo y entender cómo influyen en su comportamiento incluyen :

- Identificar los sentimientos y comprender las emociones
- Comprender las identidades personales y socioculturales
- Identificar las creencias propias y los valores
- Reconocer los puntos fuertes y aprovechar los valores culturales
- Reconocimiento de creencias, manera de pensar y prejuicios
- Autosuficiencia
- Mantener una actitud optimista
- Tener confianza en sí mismo

AUTOGESTIÓN (SM)

La capacidad de regular satisfactoriamente las propias emociones, pensamientos y conductas en diferentes situaciones, manejando eficazmente el estrés, controlando los impulsos y motivándose, incluyendo :

- Agencia
- Manejo del estrés y habilidades de adaptación
- Regular las emociones de uno mismo
- Autodisciplina y control de los impulsos
- Motivación de sí mismo
- Establecer y alcanzar metas
- Habilidades de organización

Competencias SEL con enfoque en la equidad

TOMAR DECISIONES RESPONSABLES (RDM)

La capacidad de tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en normas éticas, preocupaciones de seguridad y normas sociales, incluyendo:

- Identificar de problemas y desigualdades
- Reconocer la responsabilidad de comportarse éticamente
- Analizar el impacto de las decisiones y acciones individuales e institucionales
- Co-creación de soluciones inclusivas
- Evaluar
- Reflexionar



CONCIENCIA SOCIAL (SoA)

Es la habilidad de tomar la perspectiva y empatizar con los demás, incluidos los de diversos orígenes y cultura.

- Toma de perspectiva
- Empatía
- Apreciar la diversidad
- Comprensión de las normas sociales y éticas de comportamiento
- Reconocer las cuestiones de inequidad
- Reconocer las exigencias y oportunidades culturales
- Reconocer el apoyo de la familia, la escuela y la comunidad

CAPACIDAD DE RELACIONARSE (RS)

La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y provechosas con diversos individuos y grupos, incluyendo:

- Comunicarse con claridad
- Participar socialmente
- Establecer relaciones con individuos y grupos diversos
- Competencia cultural
- Trabajo en equipo
- Resolver problemas en colaboración
- Trabajar en cooperación
- Resolver conflictos
- Buscar ayuda cuando es necesaria