**ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES PARA APLICAR EN EL AULA**

* **Autoconocimiento**:
Habilidad personal de conocerse a sí mismo, reconocer con precisión las emociones y su influencia en el comportamiento, y tener la habilidad de evaluar las propias fortalezas y limitaciones.
* **Autocontrol:**
El autocontrol o autorregulación, consiste en no dejarse llevar por los sentimientos del momento.
Implica reconocer las emociones, controlarse, manejarse bien con los demás, gestionar adecuadamente los sentimientos impulsivos, mantener el equilibrio, ser positivos, pensar con claridad, permanecer concentrados frente a la presión y buscar ser empáticos.
* **Autonomía:**
Cuando se habla de autonomía no sólo se hace referencia al hecho de adquirir o realizar de forma adecuada ciertos hábitos, sino también supone adquirir responsabilidades, poseer autonomía emocional y de comportamiento.
Ser autónomos a nivel emocional permite sentir, pensar y tomar decisiones por uno mismo. También supone hacerse cargo de lo que uno siente, aceptando que la emoción es algo propio y de cada uno. Esto ayuda a calmar la emoción de una forma más adecuada.
* **Empatía:**
Ponerse en el lugar del otro.
Capacidad de percibir lo que otras personas hacen, sienten o piensan
* **Colaboración:**
La colaboración es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica la construcción del sentido del "nosotros", que supera la percepción de las necesidades meramente individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad. Se aprende a través del ejercicio continuo de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, el manejo de conflictos y la interdependencia, que en conjunto aportan al saber convivir para saber ser y hacer en comunidad.