

## BOLETÍN EDUCATIVO N°4

### CONCIENCIA SOCIAL TRABAJANDO NUESTRAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

#### Estimados Padres y Apoderados:

Junto con saludar y esperando que se encuentren bien con sus familias, les dejamos el Boletín Educativo N°4 elaborado por el departamento de Orientación. En este boletín, conoceremos más sobre la primera competencia del aprendizaje socioemocional: **Conciencia Social**.

#### LA CONCIENCIA SOCIAL

Los seres humanos somos seres sociales destinados a vivir en sociedad. Nuestra vida consiste en encontrar un lugar dentro de nuestra familia y comunidad. Desde que nacemos, alguien interactúa con nosotros; nos cuida, nos alimenta, estableciendo un fuerte vínculo a través del contacto, creando lazos e interacciones con diversas personas. A partir de esto, se desprende la importancia de la “**Conciencia Social**”, capacidad de entender y respetar los diferentes puntos de vista de las personas, valorando la diversidad de pensamientos y opiniones, para luego aplicar este conocimiento en nuestras interacciones sociales.

De esta competencia socioemocional se desprenden ciertas habilidades claves que hay que desarrollar, como **la toma de perspectiva, la empatía, apreciar la diversidad y el respeto hacia los demás**. Las personas que logran adquirir estas habilidades son capaces de buscar y usar apropiadamente sus recursos personales para resolver conflictos y expresar sus emociones, respetar el medio ambiente, actuar de manera correcta, tener en cuenta el bienestar de ellos mismos y de los demás, entre otros.



#### LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE LA CONCIENCIA SOCIAL.

Para trabajar esta habilidad socioemocional en familia o en forma personal debemos tener presente:

**1.- La empatía y toma de perspectiva:** dos elementos esenciales en la conciencia social. La empatía es ponerse en el lugar de otra persona, comprendiendo sus pensamientos, sentimientos y emociones. La toma de perspectiva es ser capaz de mirar más allá de nuestro punto de vista, para luego analizar e interpretar “por qué” y “cómo” ocurren ciertas situaciones.

Ambos conceptos se pueden trabajar diariamente, orientando a niños/as y adolescentes a reflexionar antes de actuar y tomar distancia de lo ocurrido para resolver los conflictos sanamente.

**2.- El lenguaje corporal:** a veces hacemos un gesto para expresar una opinión o emoción, otras veces no es necesario hablar para saber que alguien está pasando por un mal momento. Por esta razón, es importante conocer las claves del lenguaje no verbal, ya que nos permite inferir y entender mejor lo que otros están pensando o sintiendo. Como por ejemplo, en este tiempo de pandemia, donde nos relacionamos con los demás a través de la tecnología o de una mascarilla, es sumamente relevante poder transmitir a través del lenguaje corporal y el contacto visual lo que pensamos y sentimos.

**3.- El juego:** una de las técnicas más valiosas para trabajar la conciencia social con nuestros hijos/as es a través del juego. Un buen ejercicio es el “cambio de roles”, juego que permite trabajar la empatía. Este consiste en imitar el papel de otra persona, actuando las acciones que realiza a diario. Por ejemplo, que los niños jueguen a ser el/la profesor/a: ¿qué haría yo en su lugar? ¿cómo me sentiría?, ¿cómo reaccionaría?, ¿cómo enfrentaría esa situación?. Para los más pequeños, el ser detective de las emociones es muy entretenido y educativo a la vez, ya que les permite conocer sus propias emociones, las de otros y cómo la expresión de éstas le puede afectar a otros.

**4.- Saber escuchar:** es una de las herramientas más poderosas del entendimiento e implica la disposición a oír lo que otra persona me dice con la intención de entender, sin juicios ni interrupciones, dando una respuesta positiva y reflexiva a la situación señalada. Esto refuerza los lazos afectivos y la confianza con los hijos/as, les enseña a recepcionar sin juicio y abrir espacio al diálogo.

#### Algunas sugerencias para desarrollar la conciencia social:

- Escribir ¿cómo me siento?, es tomar conciencia de sí mismo.
- Escribir o pensar tres cosas que me hacen sentir bien a mí y al resto.
- Meditar tres minutos durante la mañana ayuda a aclarar ideas, ¿qué es lo que voy a hacer hoy? ¿cómo lo haré?
- Escuchar a otros atentamente sin interrupción y dar una respuesta en positivo.
- Respetar las opiniones de los demás, entender que no todos piensan y sienten como nosotros.
- Observar como tu conducta afecta a otras personas.