

"Habilidades Socioemocionales"

Departamento de Orientación

Estimados Padres y Apoderados:

Junto con saludarlos y esperando que se encuentren bien junto a sus familias.

Hoy en día ha quedado en evidencia la necesidad de trabajar la salud emocional de nuestros estudiantes, ya que esto les permite tener un buen desarrollo emocional, una mejor disposición al aprendizaje y poder sobrellevar situaciones difíciles.

Es por lo que el Departamento de Orientación, ha elaborado el primer boletín informativo educativo, que será publicado mensualmente, cuyo objetivo es brindar un apoyo e informar sobre algunos temas de interés para la formación de vuestros hijos.

¿Qué es aprendizaje socioemocional?

Es "un proceso en el cual los niños, adolescentes y adultos aplican conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y alcanzar, metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y toma de decisiones responsables".¹

Las emociones no son ni buenas ni malas, todas aportan algo. Pero es necesario, aprender a expresarlas, quienes desarrollan estas habilidades pueden:

- ❖ Tener objetivos, al manejar mejor sus emociones.
- ❖ Suelen tener un mejor rendimiento académico.
- ❖ Toman decisiones más responsables.
- ❖ Se previenen conductas de riesgo como: violencia, adicciones a drogas.
- ❖ Se relacionan mejor con otras personas.

Habilidades Socioemocionales

Las habilidades socioemocionales, generalmente se agrupan en cinco competencias que son:

- ❖ **Autoconocimiento: Conciencia de sí mismo.**
- ❖ **Autoregulación.**
- ❖ **Habilidades de relaciones.**
- ❖ **Conciencia social.**
- ❖ **Toma de decisiones de responsables.**



Autoconocimiento: Capacidad de reconocer, entender con exactitud nuestras propias emociones, pensamientos, valores, cómo estos influyen en nuestro comportamiento.

Algunas de ellas son: automotivación autoeficacia, autopercepción, el reconocimiento de las propias fortalezas, autoconfianza, resiliencia y optimismo inteligente.

Autorregulación: Capacidad que permite regular satisfactoriamente nuestras propias emociones, pensamiento y comportamientos en diferentes situaciones. Algunas de ellas son: el manejo del estrés, control de impulsos y la automotivación.

Conciencia social: Capacidad de empatizar con otros. Esta habilidad nos permite entender a los demás, tener una comunicación efectiva, cooperar, resolver los conflictos de manera constructiva, buscar y ofrecer ayuda. Algunas de ellas son: la empatía, la capacidad para apreciar la diversidad, el respeto a los demás, el ser asertividad y el trabajo en conjunto (colaborativo).

Habilidades de relación: Capacidad para establecer y mantener en el tiempo relaciones sanas y satisfactorias basadas en la cooperación. Comunicarse de forma clara, saber escuchar, cooperar con otros, resistir la presión social inapropiada, resolver conflictos de forma constructiva, buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario. Son las que nos facilitan la adaptación social al entorno.

Algunas de ellas son: liderazgo positivo, resolución de conflictos, resolución de problemas.

Toma de decisiones responsables: Capacidad de tomar decisiones constructivas sobre el propio comportamiento y sobre las interacciones sociales, basadas en respeto y en los estándares éticos donde se considera el autocuidado y normas sociales, para un bienestar de uno y el de los demás.

En nuestro Próximo boletín n°2 mes de agosto trabajaremos la habilidad del **Autoconocimiento** para el manejo de nuestras emociones.

Departamento de Orientación
Colegio Domingo Matte Mesías

Información Bibliográfica.
Documento creado con participación en:
Seminario de Habilidades Socioemocionales. SEMINARIUM.
Curso de Habilidades Socioemocionales.
Fundación San Carlos.
Santiago de Chile Mayo - Julio 2020



¹ Definición de Héctor Montenegro.