

# Habilidades Socioemocionales e Inclusión

1 Diciembre 2021

## conceptos

Educación Socioemocional: se define como "un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

Inteligencia emocional: se define como la capacidad y habilidad psicológica que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona con inteligencia emocional es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás. Desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales. También son importantes estas habilidades en la capacidad de las personas de convencer y manipular a los demás.



1 Diciembre 2021

**Autoconocimiento:** Se define como el conocimiento que una persona tiene de sí misma. Gracias a esto un sujeto logra diferenciarse del resto de la gente y de su entorno, reconociéndose como individuo. Se inicia en la niñez, comenzando a realizar una exploración del cuerpo. El autoconocimiento es clave para el bienestar y para la salud emocional. Permite que cada uno responda la pregunta existencial "¿Quién soy?", en este proceso es necesario conectarse con uno mismo y prestar atención a las emociones y sentimientos.

**Autorregulación:** Se define como el control que una persona ejerce sobre sus emociones, sus acciones y sus pensamientos. Esto contribuye a que el individuo pueda cumplir sus objetivos. Implica el dominio de la conducta y de los procesos cognitivos, también se asocia al vínculo que el sujeto establece con la motivación. La autorregulación consiste en direccionar las ideas y las acciones hacia la adaptación de un contexto.

**Autonomía:** Se define como la capacidad que tiene una persona o entidad de establecer sus propias normas y regirse por ellas a la hora de tomar decisiones. También se describe como la capacidad que tiene un individuo de sentir,



1 Diciembre 2021

pensar y tomar decisiones por sí mismo. Esto abarca ciertas características y elementos referentes a la autogestión personal, como la autoestima, actitud positiva ante la vida, el análisis correcto de las normas sociales y la autosuficiencia.

**Empatía:** se define como la capacidad que posee una persona para ponerse o sentirse en el puesto del otro y entender y saber lo que esa otra persona siente, o incluso en lo que pueda estar pensando. Es decir, es la habilidad de "ponerse en los zapatos del otro". Es una conducta positiva que permite construir relaciones saludables, creando una mejor convivencia entre los seres humanos. Una persona empática debe poseer afinidad e identificarse con el otro, saber entender y escuchar sus problemas y emociones.

**Colaboración:** se define como los pasos necesarios ejecutados por varias personas, en un proceso para fin que sea de gran dificultad ejecutar, también ayudar a alguien que no puede realizar distintos procedimientos por sí solo. Ayudar y servir de una manera espontánea a los demás, esto conlleva a vivir en paz y en armonía con nuestra sociedad y medio ambiente. Colaborar es responsabilidad de todos, aunque requiere de trabajar la fortaleza interna.



# Habilidades Socioemocionales

1 Dic  
2021

1.- **Empatía**. Es una de las habilidades socioemocionales más importantes y consiste en ser capaz de ponerse en la piel de los demás. Una persona empática es aquella que puede experimentar las emociones que otra persona puede estar sintiendo para obrar de tal modo que los sentimientos sigan siendo buenos y que los malos pasen a ser buenos.

2.- **Autocontrol**. Una habilidad básica para no atentar con nuestra integridad ni la de los demás. El autocontrol es una habilidad socioemocional que, como su propio nombre indica, nos permite tener el control de nuestras emociones. Para no dejar que estas determinen nuestro comportamiento. Una persona con autocontrol es capaz de guiar su comportamiento de forma racional, sin impulsividad.

3.- **Asertividad**: Es una habilidad socioemocional que nos permite comunicar nuestros sentimientos y defender nuestros derechos sin que al hacerlo dañemos los sentimientos de los demás o hagamos que pierdan nuestros derechos. Es la capacidad de hacernos respetar sin perder el respeto hacia los demás.



1 Diciembre 2021

4. **Resolución de problemas.** Una de las habilidades socioemocionales más importantes es la de ser capaces de resolver problemas, es decir, analizar una situación en su vertiente tanto objetiva como emocional para llegar a una solución lo más correcta posible.

5. **Resiliencia.** Es la habilidad socioemocional que nos permite recuperar nuestra integridad emocional después de haber pasado por un suceso traumático o que ha puesto un obstáculo en nuestro camino.

6. **Iniciativa.** Es una habilidad socioemocional vinculada a la proactividad en cualquier ámbito de la vida. Es decir, una persona con iniciativa es aquella capaz de emprender algo nuevo sin miedo y con fuerzas, algo que se aplica tanto a lo laboral como a lo personal.



# Emociones

1 Dic  
2021

## → Alegría.

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción y se experimenta cuando algo provoca felicidad o júbilo. Lo habitual es que la alegría se exteriorice mediante gestos, acciones o palabras.

## → Tristeza.

Es un dolor emocional o estado afectivo decadente. Científicamente se define como una baja en los niveles de serotonina en el cerebro y es considerada síntoma de trastornos como la depresión o la distimia.

## → Miedo.

Es una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, producto de la imaginación o lo real. Resulta desagradable para quien lo padece.

## → Ira.

Se refiere a la furia y la violencia. Se trata de una conjunción de sentimientos negativos que genera enojo e indignación.

# Emociones

1 Diciembre 2021

## → Asco.

Es el desagrado respecto a algo o a alguien. Nos hace alejarnos. El asco nos ayuda a asegurar nuestra supervivencia. Relacionado con trastornos alimentarios del comportamiento como bulimia y anorexia.

## → Sorpresa.

Hace mención a generar asombro, causar impacto o provocar desconcierto por mostrar o desvelar algo que estaba oculto, resulta extraño o era inesperado.

## → Miedo.

Es una emoción del sistema de alarma que prepara al organismo para escapar o luchar ante una amenaza o un estímulo peligroso. Producto de la percepción o la evaluación de un peligro.

## → Ira.

Se refiere a la forma de violencia de un organismo de respuesta negativa que genera el indignación.



# Reflexión

Influencia de las habilidades socioemocionales en los procesos de aprendizaje.

La educación socioemocional tiene el propósito de reconocer las emociones propias y las de los demás, favoreciendo las relaciones sociales e interpersonales. Como proceso formativo esto se centra en el desarrollo y la práctica de la inteligencia emocional y de las habilidades que se identifican como competencias emocionales. Las habilidades socioemocionales son importantes para el proceso de aprendizaje debido a que con ayuda de estas se logra un aprendizaje exitoso, obteniendo el desarrollo de ciertas habilidades y capacidades para el trabajo en equipo, la autonomía y las relaciones interpersonales. Se busca que toda persona desarrolle las siguientes habilidades socioemocionales que se consideran las más importantes: Inteligencia emocional, autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. Si una persona logra el desarrollo de estas habilidades tendrá un mejor aprendizaje por el control de sus emociones y la capacidad de manejar estas competencias durante la vida.