

6

Habilidades Socioemocionales

2-12-21

EMPATÍA. Es una de las habilidades más importantes y consiste en ser capaz de ponerse en el lugar de los demás. Una persona empática es aquella que puede experimentar las emociones que otra persona pueda estar sintiendo.

AUTOCONTROL. Una habilidad que permite tener control de nuestras emociones. No para hacer que surgan, pero sí para dejar que estas determinen nuestro comportamiento. Una persona con autocontrol es capaz de guiar su comportamiento de forma racional, sin impulsividad.

AUTOCONOCIMIENTO. Habilidad socioemocional que nos permite conocernos a profundidad. Es decir, otorga la posibilidad de saber qué estamos sintiendo en cada momento, analizando nuestras emociones y encontrando el motivo de cada una de las distintas emociones que provocan las situaciones día con día.

RESILIENCIA. Permite recuperar nuestra integridad emocional después de haber pasado por un suceso traumático o que ha puesto un obstáculo en nuestro camino.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Es ser capaces de encontrar soluciones a distintas problemáticas, es decir, analizar una situación en su vertiente tanto objetiva como emocional para obtener una solución lo más concreta posible.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Permite analizar y procesar los sentimientos y emociones tanto de nosotros mismos como de las otras personas. Es la habilidad en la que se cimienta el autocontrol, la empatía, respectivamente.

• ~~Autoconocimiento~~

Organizadores Curriculares Programa

- Autoconocimiento
- Autonomía
- Autorregulación
- Colaboración
- Empatía.

DIMENSIONES DEL

Wellbeing

Emociones Básicas ²⁻¹²⁻²¹

sorpresa

Asombro o un malestar ante un suceso inesperado

asco

Sensación de intenso desagrado hacia lo repugnante.

alegría

Sentimiento de bienestar y satisfacción

tristeza

Sensación de infelicidad o desleña.

miedo

Aprehensión que suele ser originada por la percepción o sentimiento de dolor, peligro u amenaza.

ira

Sentimiento de indignación o enfado al ser ofendido o agraviado.

Reflexión

Las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permite a las personas entender y regular sus propias emociones, es decir, sentir, mostrar, establecer y desarrollar las emociones de una manera correcta y en la que no se vean afectados el resto de las personas. También desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables.

Dentro de los procesos de aprendizaje son de suma importancia ya que se reconoce por diversos autores el beneficio que estas tienen en el desarrollo personal y social de los alumnos.

Desarrollar las habilidades socioemocionales tiene un impacto en la autoestima, además se generan las competencias del bienestar que marca el programa de Aprendizajes Clave: colaboración, empatía, autorregulación, autonomía y autoconocimiento.

Considero que dentro del proceso enseñanza-aprendizaje es necesario hacer énfasis en que las personas pueden transformar su propia vida, es decir, transmitir las herramientas ~~para~~ en las que puedan analizar la manera de regular emociones.