**Estrategias de la educación Socioemocional**

La organización líder en educación socioemocional CASEL (Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), cuenta con una estructura de competencias conocidas como Las Cinco de CASEL que deben ser enseñadas para fomentar el desarrollo socioemocional en niños. Estas son las siguientes:

**1. AUTOCONSCIENCIA**

La capacidad de reconocer las emociones, valores y pensamientos propios, entendiendo cómo estos aspectos influencian el comportamiento en distintos contextos.

**2. AUTOGESTIÓN**

Esta es la habilidad de manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, en distintas situaciones, con el propósito de lograr las metas personales.

**3. CONCIENCIA SOCIAL**

Esta competencia significa poder entender distintas perspectivas y tener la capacidad de empatizar con otros, incluyendo a aquellos que provienen de orígenes y culturas distintas.

**4. HABILIDADES RELACIONALES**

Las habilidades para poder mantener relaciones sanas que sean una fuente de apoyo y la capacidad de navegar contextos variados compartiendo con diversas personas.

**5. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES**

Las capacidades para tomar decisiones constructivas y cuidadosas con respecto al comportamiento personal y las interacciones sociales a través de situaciones diversas.

Las estrategias para implementar estas habilidades en el marco educacional dependen de la construcción de ambientes de aprendizaje equitativos, donde se establezcan programas y proyectos educacionales basados en evidencia.

También, es recomendable que la educación socioemocional no se limite al aula o a unos pocos estudiantes, sino que más, bien sea una perspectiva que se adopte en las escuelas, los hogares, e incluso, en la agenda educacional del gobierno.

**Ejemplo de estrategias socioemocionales.**

**Crear un DICCIONARIO DE EMOCIONES propio:**

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas

(alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

**Actividad "DIBUJAMOS EMOCIONES"**

Esta es una actividad muy sencilla.

Ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.

Y AL ACABAR…"Fotomatón emotivo":

Ahora que hemos trabajado las expresiones faciales de las emociones podemos jugar a hacernos fotografías unos a otros expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados. ¡Será divertidísimo!