



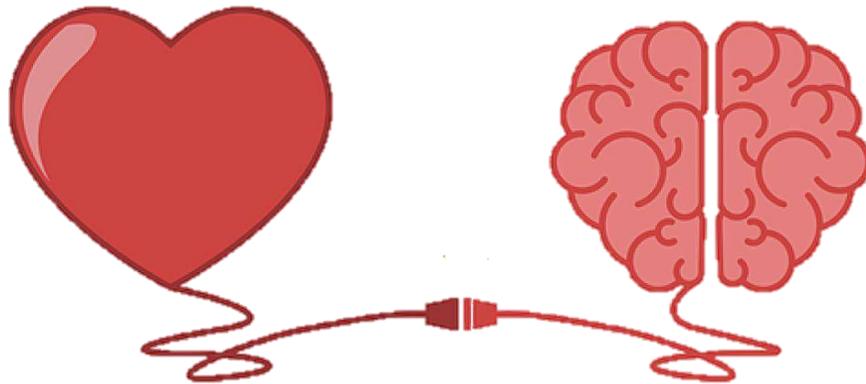
HABILIDADES...¿SOCIOEMOCIONALES?



CONTEXTO

(Introducción a las habilidades socioemocionales)

Es de suma importancia conocer el impacto de las habilidades socioemocionales en la vida de una persona.



ESTRUCTURA DE LA LECCIÓN Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- ❑ Invita a los estudiantes a darle lectura a “¿Qué son las habilidades socioemocionales?” toma en cuenta aquellos puntos que consideras importantes, si consideras necesario subráyalos.

¿Qué son las habilidades socioemocionales?

¿Te has preguntado alguna vez por qué reaccionas de una forma determinada ante una situación específica? ¿Por qué no pudiste evitar llorar cuando no te dieron permiso de ir a una fiesta? o ¿Por qué te duele el estómago cada vez que te enojas cuando alguien revisa tu cuarto? Los seres humanos estamos expuestos en todos los momentos de nuestra vida a experimentar diversas emociones, eso es inevitable; la tristeza, la ira, el miedo y la felicidad son solo las 4 principales, de ahí podemos llegar a experimentar muchas más emociones y de mayor complejidad.



Ya sea solos o a través de la interacción con otros, algunos estímulos cotidianos como: una baja calificación, una discusión con tu mejor amigo/a, un reporte injusto por mala conducta, un dolor de cabeza o incluso el hambre pueden provocar en nosotros un estado emocional que nos lleva a actuar de una forma distinta, ejemplo de ello es la respuesta a las tres preguntas iniciales a la lectura.

Ahora bien, ¿qué tienen que ver las habilidades socioemocionales en todo esto? Las habilidades socioemocionales (HSE) son aquellas herramientas que nos permiten entender y regular nuestras emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales, de igual manera, nos ayudan a desarrollar un concepto positivo de nosotros mismos.

Como podrás notar, estas habilidades son distintas a las habilidades cognitivas que nos permiten comprender ideas complejas como las matemáticas o la lectura, y también son distintas a las habilidades técnicas que son los conocimientos específicos de tareas como el manejo de vehículos o computación.



Se ha descubierto que las habilidades socioemocionales no solo favorecen nuestro desarrollo personal al prevenir situaciones de riesgo como las adicciones, la depresión y el estrés, sino que juegan un papel importante en diversos ámbitos como el educativo, quedando demostrado que aquellos estudiantes con un desarrollo adecuado de habilidades socioemocionales tienen una mayor asistencia escolar, se involucran más dentro del aula, mejoran su rendimiento académico y promueven un mejor clima escolar.

**Para saber
más**

Visualiza el vídeo
complementario.

<https://www.youtube.com/watch?v=MqDokbp0U3w>



REFLEXIONA



¿Por qué algunas veces me cuesta trabajo tranquilizarme después de haberme enojado?



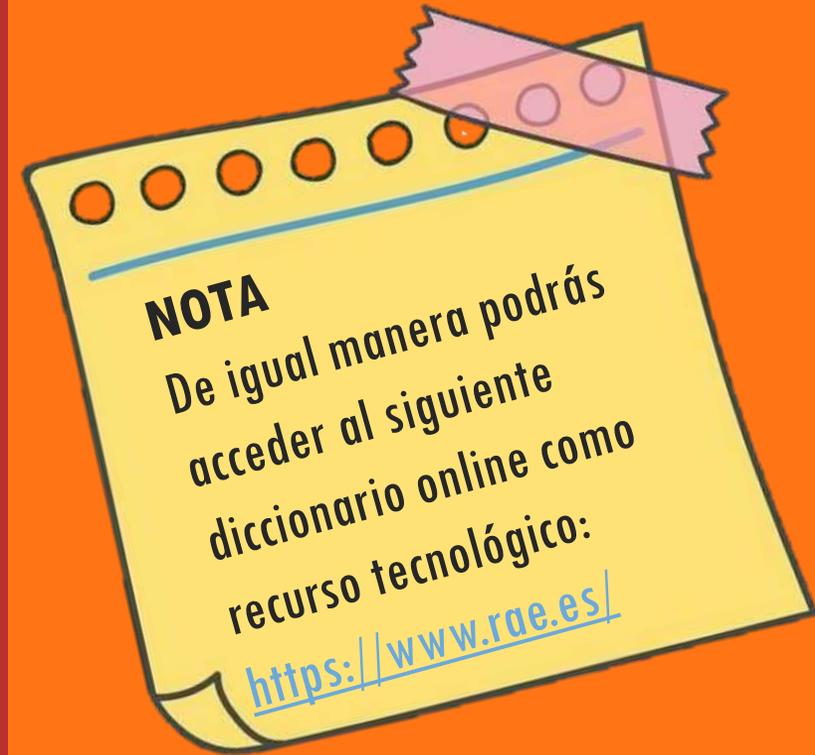
¿Qué hago para sentirme mejor después de que algo no me ha salido bien?



ACTIVIDAD 1

Con ayuda del glosario que encontrarás anexo a este documento, busca el significado de las siguientes habilidades socioemocionales:

- Autopercepción:
- Reconocimiento emocional:
- Determinación:
- Perseverancia:
- Empatía:
- Escucha activa:
- Asertividad:
- Toma de decisiones:





ACTIVIDAD 2

Usando como referencia la contingencia por el virus COVID-19 contesta lo siguiente:

¿De qué manera te ayudarían el reconocimiento emocional, la perseverancia o la empatía a sobrellevar las consecuencias que se derivan de la aparición del COVID-19?



Escribe en tres minutos
qué te llevas de la actividad

Mis aprendizajes





SEP (2021). Estrategias para la permanencia en la educación media superior, Hidalgo.

GLOSARIO DE EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
ALEGRÍA	Sentirse contento y de buen humor. Apetece sonreír y reírse. Puede ser momentánea.	Para saber que las cosas van bien, para celebrar con otros.	Para saber que las cosas van bien, para celebrar con otros.	Tristeza, melancolía, dolor, pena, desánimo.
AMISTAD	Compartir tiempo y gustos con otra persona a la que queremos y deseamos el bien.	Para crecer como persona y estar acompañado. Para disfrutar el doble.	Pasar tiempo con gente que quiero y que me quiere, contar secretos, jugar, reír, llorar juntos.	Envidia, enfado, soledad, celos, dependencia.



EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
AMOR	Cariño o afecto por otra persona. También el apego que sentimos por un objeto o actividad.	Para salir de nosotros mismos y cuidar a otras personas. Para ver la vida con otros ojos y disfrutar el doble.	Pasar tiempo con la familia y los amigos. Practicar un deporte que nos gusta, leer un libro, jugar y realizar actividades que nos hacen sentir bien.	Odio, celos, envidia, dependencia.
AUTO-PERCEPCIÓN	Capacidad del ser humano de percibirse a sí mismo.	Para comprender nuestras emociones, estado anímico y situación sentimental. Para interpretar subjetivamente aspectos de la personalidad en las relaciones con los demás	Cuando no estamos seguros/as si nuestra forma de ser puede hacer sentir mal a alguien y, mediante el análisis de nuestro comportamiento, intentamos no hacerlo.	Inseguridad de uno mismo.
ASERTIVIDAD	Habilidad social donde se comunican y defienden los propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.	Para mejorar la capacidad de expresión, fomentar el respeto, facilitar la comunicación, mejorar la capacidad de negociación y ayudar a resolver las controversias.	Al estar en una situación donde debes expresar lo que piensas sin ofender a los demás, usando las palabras adecuadas.	Agresividad



EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
DETERMINACIÓN	Decisión y resolución respecto de algo o alguna situación a resolver	Para tomar con valor decisiones con alto grado de confianza y seguridad.	Al hacer frente a cierta situación y afrontarla con seguridad.	Duda, incertidumbre y vacilación.
EMPATÍA	Implica ponerse en el lugar del otro para entender sus razonamientos, conductas y situaciones	Para la resolución de conflictos, ayuda a disminuir estados emocionales desagradables (enfado y tristeza) y refuerza los agradables, para generar vínculos más sólidos con otros	Cuando sientes la misma emoción que la otra persona, cuando comprendes por lo que esta pasando alguien (escuela, trabajo, etc.), al entender que alguien es distinto a ti y eso no es normal.	Apatía, intolerancia, indiferencia y juzgar.
ESCUCHA ACTIVA	Habilidad comunicativa de escuchar con atención y activamente a cualquier individuo o algo que se está comunicando.	Para empatizar con emociones, situaciones y comportamientos realizados por otros individuos.	En una conversación con alguien prestándole atención, sin interrumpirle para contarle nuestras cosas	Desinterés, ignorar al otro.



EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
FELICIDAD	Alegría inmensa, desbordante, todo parece bonito y bueno. Es más duradera que la alegría.	Para vivir con esperanza e ilusión.	Cuando queremos y nos sentimos queridos, en casa con la familia, cuando hacemos lo que nos gusta.	Enfado, ira, tristeza, pena, dolor.
PERSEVERANCIA	Duración permanente o continua de una cosa o la firmeza y constancia en una acción.	Para continuar ante dificultades, o deseos de rendirse en una situación, aumenta la probabilidad de alcanzar metas y eleva la autoestima	Cuando queremos conseguir los objetivos que nos proponemos, recurriendo a todos nuestros medios para alcanzar nuestras metas.	Inconstancia
RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Capacidad de todos los individuos de reconocer formas básicas de expresión afectiva.	Para entender qué está sintiendo uno mismo o la persona, y así actuar de forma correcta.	Cualquier situación donde estén de por medio las emociones.	Desconocimiento de las emociones básicas.



EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
SERENIDAD	Estar tranquilo, sosegado, calmado, con paz.	Para no perder los nervios, para disfrutar más el momento presente, para recordar buenos momentos.	Cuando estamos tranquilos, sin prisa, cuando hemos acabado todo lo que teníamos que hacer, cuando descansamos.	Preocupación, furia, ira, angustia, intranquilidad.
TOMA DE DECISIONES	Es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones.	Para valorar y considerar profundamente un problema o situación, para así elegir el mejor camino a seguir según las diferentes alternativas.	Al elegir algo respecto a nuestros ámbitos personales, escolares o laborales, considerando que va a repercutir en ellos, como cuando se decide estudiar cierta carrera.	Indecisión, duda.





GLOSARIO DE EMOCIONES NEGATIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
ANGUSTIA	Pena, agobio y miedo ante algo que nos parece insoportable.	Para detectar los peligros reales.	En situaciones de estrés, donde tenemos demasiado trabajo o responsabilidad.	«No puedo con todo».
ENVIDIA	Sentimiento de desigualdad cuando nos comparamos con otros y queremos lo que ellos tienen.	Distinguir lo nuestro de lo de otros, aprender a valorar lo propio, alegrarse por el bien ajeno.	El otro tiene más juguetes o es más alto o parece que le hacen más caso que a mí.	«Soy incapaz de alegrarme de lo bueno que le pasa a otro».
PREOCUPACIÓN	Inquietud y desasosiego, normalmente ante lo malo que nos imaginamos que puede pasar.	Para reconocer las cosas que nos importan.	Cuando hay cosas importantes que pueden salir mal, cuando alguien está enfermo o sufriendo, cuando perdemos la paz.	«No dejo de pensar en mis problemas».

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
MIEDO	Anticipar una amenaza, advertirnos. Es para protegernos del peligro.	Te predispone a huir o a quedarte congelado.	Estas caminando por la calle y sale corriendo de una casa un enorme perro, que comienza a ladrar e intenta morderte.	Correré lo mas rápido posible para que no me alcance
TRISTEZA	Hacernos conscientes de alguna cosa, situación o persona que hayamos perdido con que añoremos.	Te predispone a volver a ti, encerrarte en ti, reconociendo una pérdida importante para ti.	El gran amor de tu vida, te comenta que ya no quiere continuar la relación de pareja.	Quizá ya no me quiere porque sale con otra persona.
ENOJO	Es un impulso sacarnos de encima eso que nos molesta o que nos daña. Es para destruir el peligro.	Te predispone a castigar, a suprimir la injusticia.	Tu mamá te menciona que el próximo fin de semana harán la limpieza de tu cuarto, por lo que no iras al recorrido en bicicleta.	No es justo que no me deje ir, me voy a limpiar nada y azotare la puerta, para que sepa que estoy molesta/o.

