

En este folleto encontrará las definiciones de los principales conceptos sobre habilidades socioemocionales que están a la base del Cuestionario Emociones Primero para medir Habilidades Socioemocionales en estudiantes de Chile. Esperamos que este documento le ayude a orientarse mejor al momento de interpretar los resultados, o al querer saber más sobre este importante tema.

¿Qué son las Habilidades Socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales son conductas aprendidas que realizamos cuando interactuamos con otras personas y que sirven para expresar nuestros sentimientos, actitudes y opiniones de manera clara y asertiva. Desarrollar estas habilidades nos permite interactuar de mejor manera en sociedad y nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos en nuestro contexto social. Se entienden dentro de estas habilidades algunas destrezas, para favorecer procesos de autoconocimiento y autorregulación de las emociones, así como las capacidades de reconocer este espacio emocional en otros y otras.

¿Qué es el Aprendizaje Socioemocional?

Ya que las habilidades socioemocionales son conductas aprendidas, la educación juega un papel especialmente relevante en su aprendizaje. El aprendizaje socioemocional es “el proceso a través del cual estudiantes y adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar emociones, fijar y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por otros, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables” (CASEL, 2020).

¿Cuáles son las Competencias y Habilidades Socioemocionales?

Hay 5 competencias que componen las habilidades socioemocionales y que caracterizan al modelo CASEL. Estas competencias van en orden, y desarrollar las últimas es difícil si no se desarrollan previamente las anteriores. A la vez, su aprendizaje no es lineal, sino que muchas veces se pueden dar simultáneamente.:

Competencia Socioemocional	Descripción	Habilidades asociadas
Conciencia de sí mismo(a) (self-awareness)	Reconocer con precisión nuestras propias emociones, pensamientos, capacidades y limitaciones, y cómo influyen en nuestra conducta.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de emociones • Auto-percepción precisa • Reconocimiento de fortalezas • Confianza en sí mismo • Auto-eficacia
Auto-manejo (self-management)	Regular de manera efectiva nuestras emociones, pensamientos y acciones en las diversas circunstancias en que nos desenvolvemos en el día a día.	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión de impulsos • Manejo del estrés • Autorregulación • Automotivación • Fijación de objetivos • Habilidades organizativas
Conciencia social (social-awareness)	Empatizar con otras personas y reconocer en ellas la misma gama de emociones que se es capaz de reconocer en uno mismo, tomando sus perspectivas e imaginando qué están sintiendo o por qué se comportan de las maneras en que se comportan.	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de perspectiva • Empatía • Apreciación de diversidad • Respeto por los demás
Habilidades relacionales (Relationship skills)	Iniciar y mantener relaciones sanas y constructivas con otros, comunicándonos con claridad, estableciendo relaciones de colaboración y cooperación, resistiendo presiones sociales indebidas y siendo capaces de dar y buscar ayuda cuando es necesario.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Involucramiento social • Construcción de relaciones • Trabajo en equipo
Toma responsable de decisiones (responsible decision making)	Ser consciente de las consecuencias que pueden tener nuestras acciones, tanto para nosotros mismos como para los demás, teniendo en cuenta el bienestar de todas las personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de problemas • Análisis de situaciones • Resolución de problemas • Evaluación • Reflexión • Responsabilidad ética

Llevémoslo a la práctica

Imagine que en el aula ocurre una pelea entre estudiantes. Se puede promover que los estudiantes reflexionen:



¿Por qué ocurrió el conflicto?

Habilidad relacional

¿Qué estaban sintiendo los protagonistas de este conflicto?

Conciencia social

¿He sentido alguna vez yo mismo(a) esas emociones?

Conciencia de sí mismo

¿Cómo he reaccionado yo ante esas emociones?

Auto-manejo

¿Cómo deberían haber reaccionado los protagonistas del conflicto?

¿Cómo habría reaccionado yo para evitar un desenlace violento?

Toma de decisiones responsable