

Desarrollo de Habilidades Socioemocionales

Ana Giorgana

Marzo 2017

Las habilidades socioemocionales: una herramienta para la vida



Los últimos acontecimientos en materia de educación, hablan sobre la importancia del desarrollo de las habilidades sociales en el ámbito escolar.

En mi opinión, las habilidades socioemocionales, cognitivas y relacionales es necesario que se favorezcan desde muy pequeños, es decir, este desarrollo de habilidades incide dentro en la construcción de la personalidad de las personas.

¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las Habilidades socioemocionales son una parte central en la vida de los seres humanos puesto que vivimos para desarrollar nuestro potencial tanto en la familia, la escuela y la comunidad.

Según la Unesco y el centro de estadísticas del organismo del 2016, plantean qué:

“Los niños y los adolescentes necesitan habilidades cognitivas sociales y emocionales en dosis equilibradas para poder tener éxito en la vida moderna”

Desarrollar y promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales representa un reto no solo en los ambientes escolares sino que es necesaria, la participación de familia y sociedad en su conjunto.

Las habilidades socioemocionales se insertan dentro de la construcción de mejores seres humanos en su personalidad, habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Por tanto, se requiere de una información y formación para enseñar dichas habilidades.

Para ser exactos:

Quién las enseña tiene que poseerlas, manejarlas y haberlas integrado en su estilo de vida. No basta con reproducirlas, requerimos modelarlas. Ana Giorgana

Por tanto, dotar de mejores herramientas y desarrollo de habilidades socioemocionales a los niños y jóvenes es una gran responsabilidad que nos atañe a todos.

En un tiempo como el actual, se requiere un gran esfuerzo y una claridad en este sentido. El padre de familia, la escuela y los docentes, así como la comunidad requerimos un gran compromiso para ello.

Todo tipo de desarrollo de habilidades abarca siempre diversas dimensiones o esferas en la construcción del individuo. Las habilidades pueden ser: cognitivas, emocionales o sociales. El hecho de trabajar en una de ellas, impacta necesariamente en las otras. Por tanto, cualquier adelanto en una de ellas, debe considerarse multidimensional.

¿Cuáles son las Habilidades Socioemocionales?



De acuerdo a la página de Construye T de la SEP, existen diversas habilidades

socioemocionales que dividen en tres grandes rubros:

Conocer T

1.- Autoconocimiento.- indispensable una dosis de conocimiento personal para el desarrollo de habilidades de todo tipo:

- **Autopercepción**
- **Autoeficacia**
- **Reconocer las emociones.**

2.- Autorregulación: desarrollo de habilidades de autocontrol.

- **Manejo de las emociones.**
- **Postergación de la gratificación: habilidad necesaria para vivir.**
- **Tolerancia a la frustración**

3.- Determinación: ejercicio de la voluntad.

- **Motivación para el logro.**
- **Perseverancia**
- **Manejo del estrés.**

Relaciona T

1.- Conciencia Social: Somos seres sociales y requerimos construir relaciones saludables y colaborativas.

- **Empatía.**
- **Escucha activa.**

- Toma de perspectiva.

2.- Relación con otras personas:

- Aserividad.

- Manejo de Conflictos Interpersonales.

- Comportamiento prosocial.



Elige T

1.- Toma Responsable de decisiones.

- Generar opciones y consecuencias.

- Pensamiento crítico

- Análisis de Consecuencias.

Para mayor información sobre este rubro, consulta la página de Construye T de la [Sep](#)

Toda habilidad es necesario que se desarrolle dentro de un marco de aprendizaje, aprender haciendo, reforzamiento constante y permanente de dichas habilidades en los entornos de la familia, la escuela y la comunidad.

El desarrollo de habilidades socioemocionales se encuentra ahora en el centro de la educación, es evidente, que los nombres cambian y se desarrollan conceptos más claros.

Sin embargo, desde hace ya varios años diferentes especialistas, hemos apuntado sobre la importancia de formar y construir seres humanos más

responsables, más críticos, con mayor autoconocimiento, con conciencia social y con metas y objetivos.

La educación no solo se encuentra en el desarrollo de las habilidades sino en la congruencia y consistencia, así como de asumir la responsabilidad como padres, como educadores y como sociedad en su conjunto, en la construcción de mejores seres humanos con valores y sentido de vida personal y humana.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto.o](#) de nuestro formulario.