

MANUAL PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

El aprendizaje socioemocional dota a los jóvenes de entendimiento, estrategias y habilidades que les ayudan a desarrollar un concepto positivo de sí mismos, promover relaciones sanas y de respeto, así como a desarrollar la capacidad de reconocer y manejar sus emociones y tomar decisiones responsables.

La investigación sugiere que lo más importante en el desarrollo de una persona no es únicamente los conocimientos que puede aprender, sino la capacidad que se tenga para desarrollar un conjunto de cualidades diversas como la persistencia, el autocontrol, la curiosidad, la conciencia, la determinación y la confianza en sí mismo.

¿Qué habilidades más necesitan desarrollar los jóvenes?

Existen tres grupos de habilidades en las que podemos pensar:

- las habilidades cognitivas: se refieren a la capacidad de comprender hechos e ideas complejas, como lectura, matemáticas y resolución de problemas.
- las habilidades técnicas: asociadas a conocimientos específicos de tareas para la producción
- las habilidades socioemocionales: comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desempeño de una persona

Papel de docentes y director: muchas veces los docentes se sienten preocupados al tener que además de enseñar su materia, saber como manejar emocionalmente a sus estudiantes y esta no es tarea sencilla ya que los estudiantes presentan deficiencias académicas atribuibles al nivel educativo anterior o manifiestan problemas de conducta. Un docente social y emocionalmente competente goza de las siguientes características:

- alta conciencia de sí mismo
- reconoce sus emociones y sabe como utilizarlas: por ej. alegría y entusiasmo para motivar el aprendizaje
- entendimiento realista de sus capacidades, reconoce fortalezas y habilidades emocionales
- goza de alta conciencia social
- sabe como sus expresiones emocionales afectan su interacción con otros
- reconoce y entiende las emociones de otros
- es capaz de construir relaciones sólidas y de apoyo a través de la comprensión mutua y la cooperación y puede negociar efectivamente soluciones a situaciones conflictivas
- culturalmente sensible
- entiende que otros puedan tener diferentes perspectivas y toma esto en cuenta
- toma decisiones responsables evaluando factores que incluyan cómo sus decisiones pueden afectar
- respeta a los demás y asume la responsabilidad de sus decisiones y actos
- puede controlar su conducta incluso cuando está emocionalmente afectado por situaciones difíciles
- establece efectivamente límites con firmeza, pero siempre con respeto
- se siente cómodo con el nivel de incertidumbre que surge al dejar que los estudiantes resuelvan las cosas por sí mismos

Si el docente cumple con la mayoría de estas características, entonces le será más fácil identificar las necesidades de sus estudiantes y tomar las acciones necesarias para satisfacerlas. Puede empezar demostrando en clase actitudes como saludar a sus estudiantes por su nombre cuando entran al salón, empezar o terminar el día con breves periodos dedicados a que los estudiantes reflexionen sobre lo que han aprendido y qué quieren aprender, crear reglas en el salón, que reconozcan el comportamiento positivo como trabajo en equipo, empatía y apoyo, mostrar interés por sus vidas personales fuera de la escuela e incluso preguntarles cuáles consideran que han sido los ambientes de aprendizaje más y menos exitosos para ellos en el, pasado y utilizar esta información a su favor.

El papel del director es fundamental, es el responsable de distribuir el tiempo y los recursos. Su tarea más importante es desarrollar una política que indique cómo el aprendizaje académico y emocional encaja en su centro. Se sugiere que los esfuerzos por enseñar habilidades socioemocionales empiecen con actividades sencillas o pequeños proyectos piloto conducidos por aquellos que estén mejor entrenados. Otra de las tareas del director debe ser encontrar el tiempo en el currículum para que tanto docentes como estudiantes sean informados sobre qué son las

habilidades socioemocionales

Papel de los padres y de la comunidad: Debe existir una coordinación entre institución y familia. No es efectivo enseñar una cosa en la escuela y ser testigo de otra en casa. Es aconsejable que los docentes se reúnan con los padres para hablarles sobre las habilidades académicas y socioemocionales que sus hijos están aprendiendo. Los padres también necesitan orientación.

Qué habilidades específicas es deseable fomentar en los jóvenes?

autoconocimiento	Concepto positivo de si mismo reconocimiento de fortalezas autoeficacia autoestima reconocimiento de emociones
autoregulación	Manejo de emociones y conductas postergación de la gratificación tolerancia a la frustración
Motivación del logro	Orientación al futuro perseverancia mentalidad de crecimiento hábitos para el logro de metas (laborales) pensamiento crítico resolución de problemas manejo de conflictos análisis de consecuencias
Convivencia/ relaciones interpersonales	Comportamiento pro social toma de perspectiva empatía escucha activa asertividad trabajo en equipo
ciudadanía	Aprecio y valoración de la diversidad competencia intercultural participación cívica y social