

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES o NO COGNITIVAS

DOCENTE: ABOG MARLON ZAVALA

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

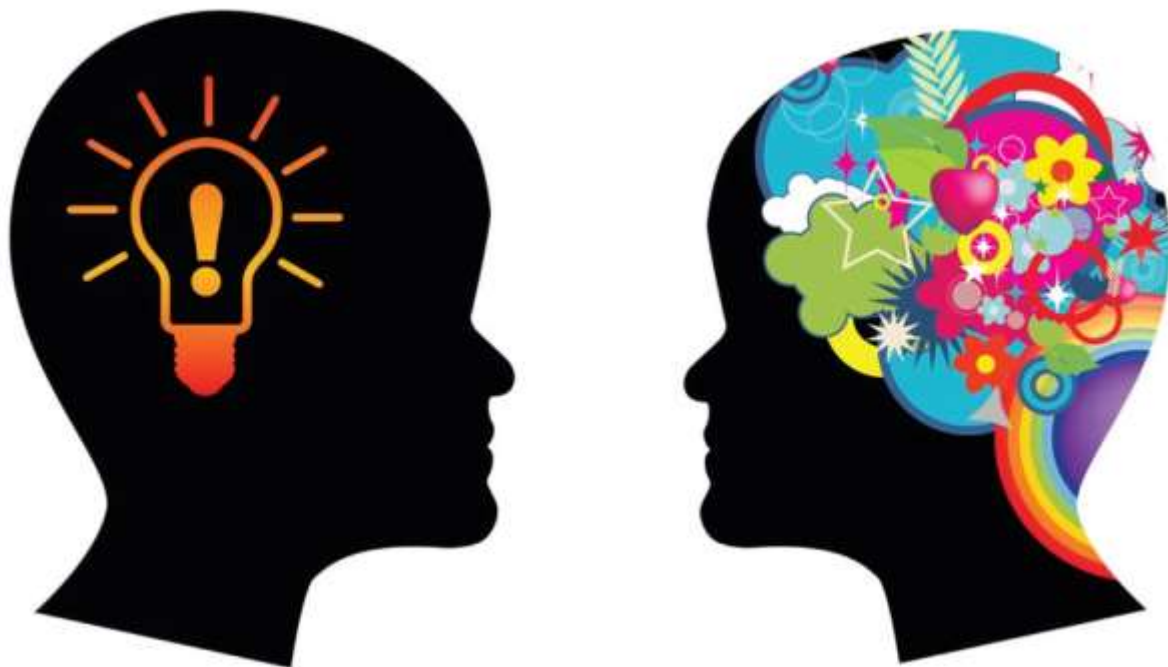
Son los mecanismos o herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables así como definir y alcanzar metas personales.

La evidencia acumulada nos muestra que ser cognitivamente inteligente no es suficiente para poder garantizar el éxito académico, profesional y personal. El papel de las emociones en la sociedad actual empieza a tomar un papel protagonista. La inteligencia cognitiva y emocional deben darse la mano, y bajo esta evidencia la educación en las aulas empieza a cambiar. El desarrollo socioemocional tiene impacto en la autoestima y en las habilidades cognitivas, por lo tanto, educar emocionalmente promoverá inevitablemente un adecuado aprendizaje.



LA ASERTIVIDAD

Habilidad socioemocional que, cuando está desarrollada, nos permite comunicar nuestros sentimientos y defender nuestros derechos sin que al hacerlo dañemos los sentimientos de los demás (dentro de lo posible) o hagamos que pierdan nuestros derechos. Es la capacidad de hacernos respetar sin perder el respeto hacia los demás.



LA EMPATÍA

Capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona. Ser una persona empática no es una tarea fácil y, en muchas ocasiones, requiere una serie de condiciones previas.

Es importante no confundirla con emociones como la compasión, puesto que en este último caso la persona, a parte de ponerse en el lugar del otro, también intenta ponerle fin a su sufrimiento. Es decir, la empatía es un requisito para la compasión, pero la compasión implica también poner fin al sufrimiento mientras que en la empatía no necesariamente.



ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es la práctica de escuchar para comprender lo que alguien está diciendo. Cuando practicas la escucha activa, te concentras exclusivamente en lo que dice la otra persona en lugar de planificar qué vas a responder como lo harías durante un debate o una conversación. Para confirmar que comprendes lo que la otra persona dijo, debes parafrasear lo que escuchaste.

Ayuda a tener conversaciones más significativas y profundas. Cuando prestas total atención a lo que dice la otra persona, sin planificar lo que vas a contestar ni interrumpir, desarrollas habilidades de comunicación más efectivas



AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

Se define como la capacidad de gestión sobre los pensamientos, acciones y emociones mediante una serie de técnicas personales. Tener habilidades de autorregulación nos permite analizar nuestro entorno, responder y modular la respuesta emocional que tenemos, todo con el fin de adaptarnos al medio.

Capacidad necesaria que tiene el ser humano de gestionarse a sí mismo para alcanzar determinados objetivos.

Las personas que tienen dificultades para la autorregulación tienden a tener problemas en sus relaciones interpersonales y son más propensas al abuso de sustancias, trastornos emocionales y a tener conductas impulsivas o agresivas.



AUTOREGULACIÓN CONDUCTUAL

Capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones, acciones como motivación mediante una serie de estrategias personales que permiten tanto la consecución de objetivos como la evitación de resultados no deseados. Asimismo, la habilidad autorregulatoria permite el análisis del entorno, dar una respuesta a él y una modulación de esta reacción con el fin de promover una adaptación al medio. Esta capacidad tiene grandes implicaciones en el desarrollo personal, el ajuste social y el bienestar general de la persona.



GESTIÓN DE TIEMPO

La gestión del tiempo es una habilidad que, aplicada a lo socioemocional, se entiende como la competencia para planificar nuestras actividades diarias de tal modo que no solo sea más fácil cumplir nuestros objetivos, sino que no alteremos la planificación temporal de las personas con las que nos relacionamos.

