



## Conceptos y habilidades de aprendizaje socioemocional

El [aprendizaje socioemocional \(Social Emotional Learning, SEL\)](#) comprende las habilidades necesarias para interactuar socialmente de manera efectiva y gestionar emociones. Además de la escuela, estas [habilidades de SEL también pueden fomentarse en el hogar](#). A continuación se presentan los conceptos y las habilidades clave del aprendizaje socioemocional que promueven una mejor comunicación, regulación emocional, toma de decisiones, resolución de problemas y desarrollo de relaciones más sólidas. La organización [Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning \(CASEL\)](#) definió estos conceptos como fundamentales dentro del marco del aprendizaje socioemocional. El SEL es fundamental para el desarrollo de todos los seres humanos. Es un proceso en el cual niños y adultos adquieren conocimientos, habilidades y actitudes para mejorar la comunicación y las relaciones tanto en el hogar, como en la escuela y en la comunidad.

### Autoconciencia

- Es la base del SEL e implica comprender sus emociones, pensamientos y valores, y cómo afectan sus comportamientos y se relacionan entre sí.
- Comprender sus fortalezas y limitaciones.
- Tener un sentido de propósito.
- Desarrollar intereses.
- Valorar la cultura familiar.
- Mantener una actitud positiva a medida que se adapta y crece con los desafíos.

[Video de PBS sobre autoconciencia](#)

### Conciencia social

- Ver las situaciones desde la perspectiva de los demás.
- Tener empatía y compasión.
- Reconocer las fortalezas en los demás y mostrar preocupación por ellos.
- Ser agradecido.
- Comprender las expectativas sociales.
- Reconocer cuándo las situaciones son justas y equitativas.

[Video de PBS sobre conciencia social](#)

Julio de 2024



## Autogestión

- Gestionar sus emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes contextos para alcanzar sus metas y sueños, encontrando formas de manejar el estrés.
- Mantenerse enfocado incluso cuando es difícil.
- Planificar y organizar.
- Mostrar valor para tomar la iniciativa.
- Establecer metas personales y trabajar con otras personas para alcanzar metas grupales.

[Video de PBS sobre autogestión](#)

## Habilidades para las relaciones

- Capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo.
- Comunicarse y escuchar de manera eficaz.
- Desarrollar relaciones positivas con los demás.
- Demostrar un conocimiento cultural (competencia).
- Practicar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas.
- Manejar los conflictos a través del compromiso o de manera constructiva.
- Decir "no" a la presión de grupo.
- Solicitar ayuda y ofrecerla cuando sea necesario.
- Defender a otras personas.
- Ser un líder.

[Video de PBS sobre habilidades para las relaciones](#)

## Toma de decisiones responsable

- Capacidad para tomar decisiones cuidadosas, saludables y seguras respecto a su propio comportamiento y acciones.
- Mantener la curiosidad y la mente abierta.
- Considerar las consecuencias de nuestras acciones.
- Resolver problemas evaluando las ventajas y desventajas de diferentes soluciones.
- Utilizar el pensamiento crítico (evaluar los hechos y la información disponible) para llegar a conclusiones, tomar decisiones y resolver problemas.
- Poder reflexionar sobre su rol en su propio bienestar y en el de los demás.

[Video de PBS sobre la toma de decisiones responsable](#)

## Recursos



[Michigan Alliance for Families](#)

- [Centervention, 95 actividades complementarias de aprendizaje socioemocional](#)
- [Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional \(CASEL\)](#)
  - » [¿Cuáles son las competencias principales y los entornos clave? \(video 4:51\)](#)
  - » [¿Cómo apoya el SEL sus prioridades?](#)
  - » [Rueda de competencias interactiva](#)
  - » [Curso de introducción autodidáctico en línea](#)
- [Departamento de Educación de Michigan: aprendizaje socioemocional](#)
- [Aprendizaje socioemocional de PBS: competencias principales del SEL](#)