

Habilidades sociales y emocionales

No existe un listado único de estas habilidades; sin embargo, existen distintos modelos que nos permiten identificarlas y estudiarlas, por ejemplo:

1

Modelo de cuatro ramas de la Inteligencia Emocional

Desarrollado por: John D. Mayer y Peter Salovey

MODELO

Ramas	Descripción
Percepción emocional	Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas; en sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente y la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.
Facilitación emocional del pensamiento	Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen en la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.

Continúa...

MODELO

Ramas

Habilidades

Comprensión emocional

Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio.

Regulación emocional

Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.



Aprendizaje Social y Emocional

Desarrollo por: Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, por sus siglas en inglés)

MODELO

Áreas de competencia	Habilidades
Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad personal y social • Identificar los bienes personales, culturales y lingüísticos • Identificar las propias emociones • Demostrar honestidad e integridad • Vincular los sentimientos, valores y pensamientos • Examinar los prejuicios e inclinaciones • Autoeficacia • Tener una mentalidad de crecimiento • Desarrollar intereses y un sentido de propósito
Autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> • Manejar las propias emociones • Identificar y utilizar estrategias para el autocontrol • Mostrar autodisciplina y automotivación • Establecer metas personales y colectivas • Uso de habilidades organizativas y de planificación • Mostrar el valor de tomar la iniciativa • Demostrar voluntad personal y colectiva

Continúa...

MODELO

Áreas de competencia

Habilidades

Conciencia social

- Tomar la perspectivas de otros
- Reconocer los fortalezas de los demás
- Demostrar empatía y compasión
- Mostrar preocupación por sentimientos de los demás
- Comprender y expresar gratitud
- Identificar diversas normas sociales
- Reconocer demandas y oportunidades
- Comprender las influencias de las organizaciones/sistemas sobre comportamiento

Habilidades para relacionarse

- Comunicarse efectivamente
- Desarrollar relaciones positivas
- Demostrar competencia cultural
- Practicar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas
- Resolver los conflictos constructivamente
- Resistir la presión social negativa
- Mostrar liderazgo en grupos
- Defender los derechos de los demás

Toma de decisiones responsables

- Demostrar curiosidad y mentalidad abierta
- Identificar soluciones para problemas personales/sociales
- Hacer un juicio razonable después de analizar información
- Anticipar/evaluar consecuencias de las propias acciones
- Reconocer que el pensamiento crítico es útil dentro y fuera de la escuela
- Evaluar los impactos personales, interpersonales, comunitarios e institucionales



Cinco C del desarrollo positivo juvenil

Desarrollado por: Richard M. Lerner y Jacqueline V. Lerner.

MODELO

Características positivas	Descripción
Competencia	Comprende el desempeño efectivo y adecuado en distintos contextos como la escuela, la familia, grupos de pares, sitios de trabajo, etc. Incluye habilidades sociales la resolución de conflictos; y cognitivas, como la toma de decisiones.
Confianza	Autoestima y autoeficacia. Implica la convicción de ser capaces de enfrentar de manera efectiva las demandas del medio y de superar los obstáculos, así como la certeza de que la propia persona puede tener un impacto significativo en el mundo.
Conexión	Supone el establecimiento de vínculos positivos con otras personas: pares, familia, escuela y comunidad. La conexión permite enriquecer la propia vida y la de los demás.
Carácter	Comprende la internalización y respeto por las normas sociales y culturales, el valor concedido a una conducta apropiada y un sentido bien formado de lo correcto e incorrecto.
Cuidado	Sentido de simpatía y empatía por los demás.

4

Cinco grandes rasgos de la personalidad

Desarrollado por: Múltiples investigadores

MODELO

Categorías	Habilidades
Apertura a la experiencia	<ul style="list-style-type: none">• Curiosidad• Tolerancia• Creatividad
Conciencia	<ul style="list-style-type: none">• Motivación al logro• Responsabilidad• Autocontrol• Persistencia
Extraversión	<ul style="list-style-type: none">• Sociabilidad• Asertividad• Energía
Afabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Empatía• Confianza• Cooperación
Estabilidad emocional	<ul style="list-style-type: none">• Resistencia al estrés• Optimismo• Control emocional

REFERENCIAS

- Arias, E., e Hincapié, D. (2019). El desarrollo de las habilidades socioemocionales en los sistemas educativos de América Latina. En Mateo, M., y Rucci, G. (Eds.) El futuro ya está aquí: Habilidades transversales de América Latina y el Caribe en el siglo XXI (138-161). Banco Interamericano de desarrollo.

Click **aquí** para consultar



- Bisquerra, R. (2020). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. En sitio web de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, RIEEB.

Click **aquí** para consultar



- Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional. (2020). Marco de SEL de CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven?

Click **aquí** para consultar



- Harvard University. (s/f). Explore SEL. Navigate the complex field of social and emotional learning.

Click **aquí** para consultar



- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A. y Pertegal, M.A. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. Infancia y aprendizaje, 33(2), 223-224.

Click **aquí** para consultar



- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2018). Habilidades sociales y emocionales. Bienestar, conectividad y éxito.

Click **aquí** para consultar

