

¿Qué es

el aprendizaje socioemocional (ASE)?

Información sobre el ASE para padres

El aprendizaje socioemocional (ASE) es el proceso de desarrollo de habilidades que ayudan a las personas a gestionar las emociones, conectarse con los demás y tomar decisiones saludables. El ASE incluye cinco competencias básicas: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable.

Autoconciencia

La autoconciencia es la capacidad de identificar y etiquetar emociones, y de comprender cómo las emociones afectan a uno mismo y a los demás.

Autogestión

La autogestión es la capacidad de manejar y controlar pensamientos, emociones y conductas en diferentes situaciones.

Conciencia social

La conciencia social es la capacidad de comprender los sentimientos y puntos de vista de los demás, y que se esperan conductas distintas en diferentes situaciones.

Habilidades de relación

Las habilidades de relación son la capacidad de construir relaciones significativas y saludables con los demás.

Toma de decisiones responsable

La toma de decisiones responsable es la capacidad de considerar reglas, expectativas sociales y valores personales para tomar decisiones saludables e inteligentes.

¿Qué es

la autoconciencia?

Información sobre el ASE para padres

La autoconciencia es una de las cinco competencias clave del aprendizaje socioemocional (ASE). Es la capacidad de identificar y etiquetar emociones, saber su causa, y comprender cómo afectan a uno mismo y a los demás.



Habilidades clave de autoconciencia

Los niños aprenden habilidades de autoconciencia con el tiempo por medio de interacciones con los demás y el mundo que los rodea. A continuación se presentan algunas habilidades de autoconciencia clave que puede trabajar con su hijo.

Comprender y etiquetar las emociones.

Los niños que pueden reconocer y nombrar sus emociones son más capaces de anticiparlas, gestionarlas y afrontarlas.

Identificar desencadenantes. Cuando los niños saben qué desencadena emociones negativas específicas, pueden hacer un plan para evitar estos desencadenantes y lidiar con sus emociones de maneras saludables.

Reconocer cómo las emociones afectan a uno mismo y a los demás. Cuando los niños dominan esta habilidad, pueden controlar mejor sus emociones y construir relaciones saludables con los demás.

Conocimiento de fortalezas y de áreas para crecer. Los niños que son conscientes de sus fortalezas y debilidades se sienten más seguros de sí mismos y son más capaces de afrontar desafíos.

¿Qué es

la autogestión?

Información sobre el ASE para padres

La autogestión es una competencia clave del aprendizaje socioemocional (ASE). Es la capacidad de manejar y controlar los pensamientos, emociones y conductas propias en diferentes situaciones. También incluye la capacidad de establecer objetivos y alcanzarlos.

Habilidades clave de autogestión

Los niños aprenden habilidades de autogestión con el tiempo mediante interacciones con los demás y el mundo que los rodea. A continuación se presentan algunas habilidades de autogestión clave que puede mejorar con su hijo.

Manejar emociones fuertes. Aprender estrategias de afrontamiento que ayuden a su hijo a manejar las emociones fuertes es una habilidad que beneficiará a él ahora y en el futuro.

Practicar la concientización. La concientización, que puede ser algo tan simple como respirar profundamente, ayuda a los niños a reenfocarse, manejar emociones difíciles y mantener la calma en situaciones de mucho estrés.

Establecer metas. Cuando los niños establecen y alcanzan metas (grandes o pequeñas, a corto o largo plazo) aprenden la importancia de la paciencia, la motivación y la perseverancia.

Resolución de problemas. Aprender a resolver problemas ayuda a los niños a ser proactivos en lugar de reactivos en situaciones altamente emocionales.

¿Qué es

la conciencia social?

Información sobre el ASE para padres

La conciencia social es una de las cinco competencias socioemocionales (CSE) clave. Es la capacidad de comprender los sentimientos y puntos de vista de los demás, y que se esperan conductas distintas en diferentes situaciones.



Habilidades clave de conciencia social

Los niños aprenden habilidades de conciencia social con el tiempo por medio de interacciones con los demás y el mundo que los rodea. A continuación se presentan algunas habilidades de conciencia social clave que puede mejorar con su hijo.

Comprender las perspectivas de los demás.

Esta habilidad incluye ser consciente de cómo nuestras acciones repercuten sobre los demás, reconocer las emociones y sentimientos de los demás y poder ponerse en el lugar de otra persona.

Mostrar empatía y compasión. Los niños que reconocen los sentimientos y emociones de los demás son más capaces de mostrar empatía y compasión.

Expresar gratitud. Los niños que practican la gratitud con regularidad tienen más probabilidades de querer mostrar bondad hacia los demás, tanto con acciones como con palabras.

Decodificar señales y normas sociales. Esto incluye comprender el lenguaje corporal y otras señales verbales y no verbales.

¿Qué son

las habilidades para relacionarse?

Información sobre el ASE para padres

Las habilidades para relacionarse son una de las cinco competencias clave del aprendizaje socioemocional (ASE). Incluyen la capacidad de formar y mantener relaciones positivas y saludables con los demás, y la disposición a aceptar las diferencias individuales.



Habilidades clave para las relaciones

Los niños aprenden habilidades para relacionarse con el tiempo mediante interacciones con los demás y el mundo que los rodea. A continuación se presentan algunas habilidades clave para las relaciones en las que puede trabajar con su hijo.

Escucha activa. La escucha activa implica escuchar atentamente: hacer contacto visual, estar concentrado y comprometido, y hacer preguntas. Los niños que saben escuchar activamente tienen mejores relaciones sociales, y habilidades de comunicación más sólidas.

Resolución de conflictos. Los niños con fuertes habilidades para la resolución de conflictos trabajan mejor con los demás, son más amables y experimentan menos estrés y ansiedad.

Comunicación clara. Tener fuertes habilidades de comunicación permite a los niños expresar de manera adecuada sus sentimientos, pensamientos, necesidades y deseos.

Apoyar la diversidad. Fomentar interacciones positivas con personas de otras razas, identidades y grupos culturales genera empatía, amabilidad e inclusión.

¿Qué es

la toma de decisiones responsable?

Información sobre el ASE para padres

La toma de decisiones responsable es una de las cinco competencias clave del aprendizaje socioemocional (ASE). Incluye la capacidad de hacer elecciones inteligentes, respetuosas, seguras y éticas, y la capacidad de reconocer cómo nuestras decisiones nos afectan a nosotros mismos y a los demás.



Habilidades clave para la toma de decisiones

Los niños aprenden habilidades para tomar decisiones con el tiempo por medio de interacciones con los demás y el mundo que los rodea. A continuación se presentan algunas habilidades clave para la toma de decisiones en las que puede trabajar con su hijo.

Uso de habilidades de pensamiento crítico. Cuando los niños aprenden a utilizar habilidades de pensamiento crítico, se toman el tiempo para sopesar los pros y los contras de sus elecciones y para considerar las recompensas y/o consecuencias.

Pensar en los demás. Es importante que los niños reconozcan que las decisiones que toman pueden afectar tanto a los demás como a ellos mismos.

Comprender las consecuencias. Los niños que comprenden y consideran posibles resultados negativos tienen más probabilidades de tomar decisiones responsables.

Hacer frente a la presión por parte de los compañeros. Cuando los niños se sienten cómodos al enfrentar la presión por parte de sus compañeros, es más probable que hagan elecciones positivas, saludables y seguras.