

Desarrollo socioemocional

¿Qué crees que necesitas llevar en el morral de la vida?



Conjunto de habilidades cognitivas y emocionales que te benefician obteniendo resultados positivos en las relaciones personales, en la salud, en los proyectos académicos y laborales. También permiten hacer una contribución significativa a la sociedad.



El cerebro en la adolescencia ofrece una ventana única para el desarrollo socioemocional

¿Cuáles habilidades?

- Gestión emocional
- Comunicación asertiva
- Mentalidad de crecimiento
- Motivación intrínseca
- Pensamiento crítico
- Entre otras...

¿Cómo se aprenden?

A través de:

- El modelamiento. Desde que nacemos, aprendemos por imitación.
- Enseñanzas específicas y explícitas. De manera directa.
- Experiencias vivenciales.

Los beneficios se evidencian en:

Lo académico

las habilidades socioemocionales son el aceite que mueve el motor del aprendizaje, no solo para ese “ser alguien en la vida”, sino para lograr motivación, bienestar y desarrollo integral.

La salud

las habilidades socioemocionales traen beneficios a la salud física y mental, reducen el estrés emocional y disminuyen condiciones de salud adversas. Además, pueden prevenir el abuso de sustancias, la delincuencia, la agresión, la violencia y los embarazos adolescentes.

Lo laboral

un adecuado desarrollo socioemocional abre mayores posibilidades de tener mejores empleos y más estables, carreras más exitosas, ingresos y salarios más altos y mayor seguridad financiera.

Lo social

estas habilidades mejoran las relaciones con los demás, facilitan las amistades a largo plazo y fomentan las relaciones sanas y positivas.

A través del marco para el desarrollo socioemocional **RAMPA**:

Relaciones

El ser humano es un ser social, un ser de relaciones. El tipo de relaciones que construimos determinan nuestro desarrollo socioemocional y nuestro bienestar.

Aprendizaje

Las habilidades socioemocionales son adquiribles y maleables. Pueden aprenderse y practicarse en todos los entornos y por todas las personas.

Modelamiento

Los seres humanos aprendemos más por imitación que por transferencia de conocimiento.

Práctica

Sin práctica no se instaaura lo aprendido de forma permanente.

Ambiente

El ideal es lograr ambientes emocionalmente seguros en donde podamos ser nosotros mismos, donde podamos equivocarnos sin tener miedo, donde seamos respetados y tenidos en cuenta.

Palabras claves

Habilidades socioemocionales

Relaciones

Práctica

Modelamiento

Aprendizaje

Ambiente

“Es neurobiológicamente imposible construir recuerdos, involucrar pensamientos complejos o tomar decisiones significativas sin emoción”

Immordino - Yang, 2016



<https://sientoxciento.org>