

## INFOGRAFÍA 2: Soporte socioemocional y habilidades socioemocionales

### ¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales son las aptitudes o destrezas de una persona relacionadas a identificar, expresar y gestionar sus emociones, comprender las de los demás, demostrar empatía, tomar decisiones responsables y relacionarse saludable y satisfactoriamente con los otros (MINEDU, 2021)



### ¿Por qué es importante desarrollarlas?

Contribuyen al bienestar del estudiante, es una labor inherente a la práctica docente, desde su rol de acompañamiento socioafectivo (RVM 212-2020-MINEDU) a través de sus espacios de actuación (aula, escuela, ambiente familiar y comunidad), los cuales se constituyen en una oportunidad para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Asimismo, el desarrollo de las habilidades socioemocionales, permite (MINEDU, 2021):



Mejorar del bienestar integral de la persona (salud física y mental) y la gestión de las relaciones interpersonales.

Reducir de conductas de riesgo como consumo de drogas y alcohol, actividades delictivas y embarazo adolescente.



Mejorar del desempeño académico escolar.

Mejorar en el potencial del acceso, progreso y productividad laboral y en las decisiones relacionadas al ámbito ocupacional.



Desarrollar de nuevas habilidades, pues las socioemocionales generan la capacidad de formar futuras habilidades.

Desarrollar de la mentalidad de crecimiento, es decir creencia de que las habilidades propias si se pueden mejorar con la práctica.



## ¿Cómo se relacionan las habilidades socioemocionales con las competencias del CNEB?

Los “Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica”, aprobados por RVM 212-2020-MINEDU, contribuyen al desarrollo de todas las competencias del Currículo Nacional y tiene una especial vinculación con 6 de ellas las cuales se analizaron para determinar las habilidades socioemocionales explícitas y priorizadas.



Construye su identidad

Se desenvuelve de manera autónoma a través de la motricidad

Asume una vida saludable

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma

## ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales priorizadas en el MINEDU?

Se han definido 13 habilidades socioemocionales que se interrelacionan para contribuir al desarrollo integral y al bienestar del estudiante (MINEDU, 2021):



### Autoconcepto

Es reconocer las propias características y fortalezas (físicas, intelectuales, emocionales y sociales) de acuerdo a las diferentes dimensiones de la identidad y los distintos roles que cumple la persona. Se nutre de dos fuentes: la propia experiencia y la información o feedback que recibe del entorno social.

### Autocuidado

Es incorporar conductas y hábitos saludables a la vida diaria. Es una forma de reconectar con uno mismo, lo cual favorece el bienestar emocional, físico y mental, así como el alejarse de situaciones de riesgo.



### Autoestima

Es la valoración de las propias características y fortalezas que nos atribuimos. Desarrollar esta habilidad implica el desarrollo de la autoaceptación y de la autoexpresión. La autoaceptación es aceptar nuestras características en los distintos aspectos (físicos, intelectuales, emocionales, sociales y nuestros valores personales) sin que estos nos generen inseguridad.

### Comportamiento prosocial

Es realizar acciones en beneficio de las/os demás, sin que nos lo soliciten, que contribuyan al bien común o que tengan consecuencias sociales positivas.



### Comunicación asertiva

Es poder expresar lo que uno siente o piensa sin agredir a la otra persona y defendiendo sus puntos de vista. Se trata de una expresión fluida, segura y respetuosa, aun cuando esto implique decir que no.

### Conciencia emocional

Es el reconocimiento de las propias emociones, darles nombre (vocabulario emocional), comprender las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia.



### Conciencia social

Es la comprensión de las perspectivas de personas que provienen de nuestro entorno u otros contextos, culturas u orígenes para establecer relaciones saludables y actuar motivadas/os por el bien común.

### Empatía

Es reconocer y comprender las necesidades y puntos de vista de otras personas, aunque sean contrarios a los propios (empatía cognitiva), así como comprender sus emociones, sin juzgar y sentir las en uno mismo, lo que motiva al deseo por ayudar (disposición empática).





### Creatividad

Es poder mirar las cosas de manera diferente y producir ideas, técnicas y perspectivas tanto novedosas como apropiadas y útiles, ya sea que se desarrolle de forma individual o colaborativa y adaptado a las restricciones de la tarea.

### Regulación emocional

Es gestionar las emociones propias para generar mayor bienestar, o enfrentar situaciones de forma pacífica y evitar el daño físico y emocional a uno mismo y a los demás. Se trata de gestionar las emociones y validarlas, sin suprimir o evitar ninguna de ellas, haciendo uso de los recursos y herramientas para regular su intensidad y su duración para no convertirlas en conductas no saludables.



### Resolución de conflictos

Es identificar y afrontar adaptativamente los conflictos o el problema, tomando acción para encontrar una solución. Surge de la eventual oposición entre puntos de vista e intereses. Para ello, se deben analizar los recursos y limitaciones que se tiene para afrontar esa oposición, buscando una solución que sea satisfactoria para ambas partes.

### Toma de decisiones responsables

Es desarrollar mecanismos personales (evaluación de riesgos potenciales y consecuencias, regulación emocional y juicio objetivo de la realidad, entre otros) para tomar decisiones eficientes en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.



### Trabajo en equipo

Supone la colaboración eficaz, equitativa e interdependiente de una serie de personas, que pueden tener características muy diferentes, y que combinan sus recursos personales y se esfuerzan para llevar a cabo una meta común.

#### Referencias:

Ministerio de Educación (2021). Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa. Lima, Perú.

<https://w3.peru.edu.pe/docentes/noticias-2021/11/descarga-orientaciones-para-el-desarrollo-de-las-habilidades-socioemocionales-en-el-marco-de-la-tutoria-y-orientacion-educativa>

Resolución Viceministerial N° 212-2022-MINEDU que aprueba los Lineamientos de tutoría y orientación educativa para la educación básica. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1439330/RVM%20N%C2%B0%20212-2020-MINEDU.pdf.pdf>