

Las Competencias Socioemocionales.



CARLOS CAMACHO QUINTERO

2022

L AS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES:

Contexto: Gonzales (2021), plantea iniciar programas de cualificación docente, que ofrezcan mejores herramientas para enseñar la educación emocional a los estudiantes, con el objeto de abordar temáticas como el estrés, la depresión, consumo de drogas y actos de violencia en todos los ámbitos; que según él, sería una forma efectiva de reducir gastos y riesgos, y daría mejores resultados si se enseñan desde edades tempranas, porque los estudiantes tendrían la capacidad de afrontar situaciones desde el autoconocimiento y promoviendo siempre la empatía con los demás, lo que sin duda, evitaría que los niños y jóvenes tomen malas decisiones para su vida.

LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES:

Ahora, se hace necesario reflexionar sobre algunas ideas que permitan integrar las competencias socioemocionales a las nuevas prácticas, de tal manera, que se logre estudiar las cuestiones que están afectando a la gente, o mejor aún, las que están produciendo altos índices de separación social, angustia, soledad y depresión. Es aquí precisamente, donde adquiere especial importancia el aprendizaje socioemocional, que según el investigador Héctor Montenegro (2021), "... es el proceso a través del cual los niños, adolescentes y adultos, adquieren y aplican efectivamente los saberes, actitudes y habilidades en un entorno de aprendizaje más inclusivo, positivo, compasivo y equitativo" (Montenegro, 2021).

LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES:

¿Qué son las competencias socioemocionales?

Los conceptos asociados a las competencias socioemocionales tienen relación directa con los avances en el campo de la inteligencia emocional o las denominadas habilidades que tienen las personas para manejar los sentimientos y emociones; y que, de acuerdo con Bisquerra (2003), “son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades, y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003). El modelo propuesto por este autor, integra competencias como la conciencia emocional (o la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones), la regulación de las emociones, la autonomía personal, la inteligencia interpersonal (o capacidad de una persona para comprender a otras personas con las que se relaciona, comunicarse con ellas e interactuar satisfactoriamente), y la solución de conflictos, donde se destaca como fundamental la capacidad de autorreflexión y las habilidades para reconocer lo que los otros están pensando y sintiendo (Bisquerra, 2003).

LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES:

Competencias para grado 10° Link: [Descargar](#)

En el siguiente cuadro puede observar las tres secuencias didácticas con sus competencias generales y específicas, y con los objetivos de desempeño para cada una de las seis clases que componen cada secuencia.

Secuencia	Competencia General	Competencia específica	Objetivo de desempeño
Secuencia 1: Conmigo mismo	Autoconciencia	Autopercepción	Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.
		Autoeficacia	Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos
		Reconocimiento de emociones	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción
	Autorregulación	Manejo de emociones	Manejar mis emociones usando mi voz interior
		Postergación de la gratificación	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después
		Tolerancia a la frustración	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.
Secuencia 2: Con los demás	Conciencia social	Toma de perspectiva	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación
		Empatía	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil
		Comportamiento prosocial	Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro
	Relación con los demás	Escucha activa	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa
		Asertividad	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño
		Manejo de conflictos interpersonales	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo

Secuencia	Competencia General	Competencia específica	Objetivo de desempeño
Secuencia 3: Con nuestros desafíos	Determinación	Motivación de logro	Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación
		Perseverancia	Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria
		Manejo del estrés	Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos
	Toma responsable de decisiones	Pensamiento creativo	Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas
		Pensamiento crítico	Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias
		Responsabilidad	Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño

Fuente: MEJÍA, J. Y OTROS. Programa de Educación Socioemocional- Paso a Paso. Guía del docente. Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento-Banco Mundial. Oficina Lima, Perú. Segunda Edición. Junio de 2016. P. 5.