



<https://www.freepik.es>

## **Habilidades Socioemocionales**

### UNIDAD 1

## IDENTIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Objetivo

- Identificar las habilidades socioemocionales y destacar aquellas que necesitan desarrollo o mejora de manera personal.

## Descripción de la actividad I

### Test de Habilidades Socioemocionales

Después de leer cada frase con su definición, reflexiona sobre cómo actúas en el día a día, se honesto contigo mismo.

Habilidad Emocional	Nunca	A veces	Siempre
Resistencia al estrés: conservó la calma cuando hay una situación estresante			
Resiliencia: cuando hay alguna adversidad o contratiempo aprendo de ella			
Optimismo: encuentro el lado positivo de las cosas y me enfoco en ello			
Control emocional: expreso sin dañar a otros, la alegría, el enojo, la tristeza, la frustración y otras emociones			
Autoconocimiento: identifico fácilmente mis emociones, mis fortalezas y debilidades.			
Responsabilidad: entiendo las causas y consecuencias de mis acciones y las afronto			
Autocontrol o autorregulación: pienso antes de actuar, soy paciente y considerado.			
Persistencia o perseverancia: concluyo mis metas aunque tenga que esforzarme mucho.			

Toma de decisiones: Decido a tiempo y bien, considerando diversos factores.			
Empatía: entiendo las emociones de otros, aunque no las expresen verbalmente.			
Confianza: confío en otras personas sin excederme.			
Cooperación: puedo hacer actividades con otros cuando es necesario. Acepto otros puntos de vista y logro resultados.			
Autonomía: soy independiente para la mayoría de mis actividades y puedo decir fácilmente que NO cuando algo no me gusta o es inconveniente.			
Curiosidad: investigo y aprendo de diversos temas			
Creatividad: me divierto haciendo cosas ingeniosas.			
Asertividad: soy claro al comunicarme. No grito y no me quedo callado cuando es necesario expresarse.			
Conciencia Social: ¡ apoyo en actividades comunitarias y sociales.			
Tolerancia: Tengo amigos de diversas características y preferencias.			
Sociabilidad: me siento cómodo hablando con una o muchas personas.			

Luego de realizar la actividad consolida en un cuadro cuantas habilidades están en Cada Columna:

Nunca	A veces	Siempre
5	7	7

Y frente a los resultados analiza qué deberías hacer para mejorar tus habilidades socioemocionales.

## Descripción de la actividad 2

### Hábitos para crear habilidades

Para ir calentando motores y empezar a desarrollar nuestras habilidades vamos a realizar el siguiente ejercicio:

- Identifica una característica o un hábito que consideres que es parte de tu personalidad, pero que no te gusta o que consideres que NO contribuye a tu bienestar o forma como te comportas hoy en día.

#### EJEMPLO:

- + Soy una persona intolerante
- + No soy bueno para los deportes
- + Soy una persona perezosa
- + No soy bueno para hablar en público
- + Me enojo fácilmente
- + Soy muy nervioso(a)

Reflexiona acerca de lo contestado anteriormente; ¿Crees que es posible cambiar ese hábito, debilidad o característica personal? o ¿será algo que estará contigo para siempre?