



# Habilidades SOCIO EMOCIONALES

Autor de contenido

**Miguel Ospina**



# Tabla de Contenido



## Presentación

Bienvenido al módulo de introducción a las habilidades socioemocionales. En este módulo, exploraremos los conceptos fundamentales de las habilidades socioemocionales y su importancia en nuestra vida cotidiana. Aprenderemos sobre las características de estas habilidades y su clasificación general, así como su importancia en la empleabilidad y en nuestra vida personal. Al final del curso, tendrás una comprensión clara de lo que son las habilidades socioemocionales y cómo pueden ser utilizadas para mejorar tu vida en diversos ámbitos. Estamos emocionados de que te unas a nosotros en esta aventura para mejorar nuestras habilidades socioemocionales juntos.

## Objetivos del curso (competencias)



### Objetivo general

Adquirir una comprensión básica de las habilidades socioemocionales y cómo pueden mejorar la vida personal y profesional a través del programa de Bogotá Digital.

### Objetivo específico

1. Comprender los conceptos fundamentales de las habilidades socioemocionales y su importancia en la vida cotidiana.
2. Aprender sobre las características y la clasificación general de las habilidades socioemocionales.
3. Identificar la importancia de las habilidades socioemocionales en la empleabilidad y cómo pueden mejorar las oportunidades de empleo en el mundo digital.
4. Desarrollar habilidades socioemocionales específicas a través de ejercicios y actividades prácticas para mejorar la vida personal y profesional.

## Mapa de contenido de la unidad

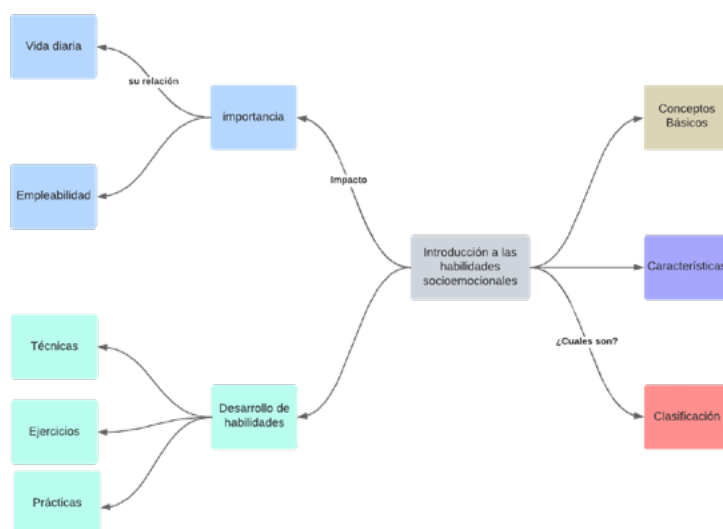


Figura 1. Mapa contenido módulo 1. Fuente. Elaboración propia

## Mapa de contenido de la unidad



La tecnología y la globalización han transformado el mundo del trabajo en los últimos años. El desarrollo tecnológico ha permitido la automatización de muchas tareas y ha cambiado la forma en que se realizan las actividades laborales. A medida que las máquinas y el software se vuelven cada vez más avanzados, las habilidades técnicas se vuelven menos valiosas y las habilidades socioemocionales se vuelven más importantes. Por otro lado, la globalización ha llevado a una mayor competencia en el mercado laboral, ya que las empresas buscan maneras de expandirse a nivel internacional y los trabajadores buscan oportunidades en el extranjero. Esto ha llevado a una mayor necesidad de tener habilidades interculturales y de liderazgo para competir en un mercado cada vez más global.

En este contexto, las habilidades socioemocionales son cada vez más valiosas para tener éxito en el mundo laboral actual. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse efectivamente, trabajar en equipo, resolver conflictos y manejar las emociones de uno mismo y de los demás. Estas habilidades son esenciales para el éxito en un entorno laboral cambiante y globalizado. Además, las habilidades socioemocionales son más difíciles de automatizar y, por lo tanto, son una ventaja competitiva para los trabajadores que las poseen. Es por esto que es cada vez más importante desarrollar y cultivar estas habilidades para tener éxito en el mundo laboral actual y futuro.

## Módulo 1

# Introducción a las habilidades socioemocionales

## 1.1. ¿Qué son las habilidades socioemocionales?

¿Te has cuestionado alguna vez cómo reaccionas ante ciertas situaciones? Recuerda tu adolescencia ¿Por qué no pudiste evitar llorar cuando no te permitieron ir a una fiesta, ? ¿O por qué tu estómago duele cada vez que alguien revisa tu habitación y te enojas? Los seres humanos estamos constantemente expuestos a experimentar diferentes emociones, eso es ineludible; la tristeza, la ira, el miedo y la felicidad son sólo las principales, pero podemos llegar a experimentar muchas otras emociones de mayor complejidad.

Los estímulos cotidianos, ya sea en soledad o durante la interacción con otros, pueden desencadenar una variedad de emociones en nosotros. Estos estímulos pueden incluir una mala calificación, una discusión con un amigo cercano, una acusación injusta de mala conducta, dolor de cabeza o incluso hambre. Estas situaciones pueden llevarnos a actuar de manera diferente, como se ilustra en las preguntas iniciales del texto.

¿Cómo se relacionan las habilidades socioemocionales con todo esto? Las habilidades socioemocionales (HSE) son conceptos, técnicas y herramientas que nos permiten comprender y controlar nuestras emociones, entender las emociones de los demás, sentir y expresar empatía, establecer y fortalecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y alcanzar metas personales. Además, nos ayudan a tener una imagen positiva de nosotros mismos. (CASEL 2015)

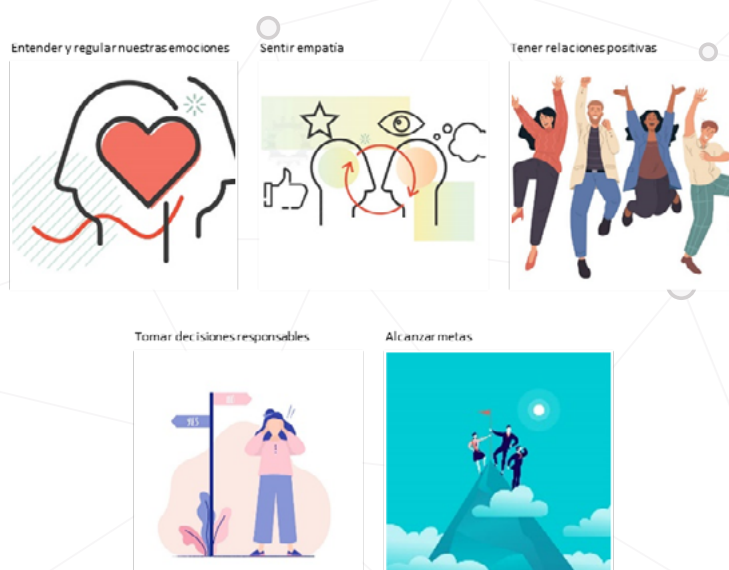


Figura 2. Elementos que permiten las Habilidades Socioemocionales. Elaboración propia.

Como podrás observar, estas habilidades son diferentes de las habilidades cognitivas, que nos permiten comprender conceptos complejos como las matemáticas o la lectura, y también son diferentes de las habilidades técnicas, que son conocimientos específicos para realizar tareas como conducir o usar la computadora.

Existe evidencia que la presencia o adquisición de las HSE tiene efectos positivos en el mercado laboral (OCDE 2015).

En la literatura especializada existen diversas formas de nombrar habilidades socioemocionales:

- Habilidades del siglo XXI
- Inteligencia Emocional
- Habilidades socioemocionales
- Habilidades no cognitivas
- Habilidades Blandas
- Habilidades Directivas o Gerenciales
- Fortalezas de carácter

## 1.2. Características de las habilidades socioemocionales

Las principales características de las Habilidades Socioemocionales son:

- 1. Son Maleables:** Como están relacionadas con los comportamientos humanos; son maleables, ya que se pueden cambiar a través de la educación y el aprendizaje
- 2. Se pueden desarrollar:** Aunque ciertas tendencias emocionales pueden ser innatas, la mayoría de las habilidades socioemocionales se pueden aprender y mejorar a través de la educación y la práctica.
- 3. Son cruciales para la incorporación al Mercado laboral:** ya que ayudan a las personas a desempeñarse mejor en el trabajo, a adaptarse a los cambios y a desarrollar las habilidades necesarias para el éxito en un mundo cada vez más competitivo y cambiante.
- 4. Contribuyen al bienestar y previenen situaciones de riesgo:** permiten a las personas comprender y regular sus propias emociones, comprender las emociones de los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y alcanzar metas personales. Además, el desarrollo de habilidades socioemocionales ayuda a las personas a tener un concepto positivo de sí mismas y a manejar situaciones de estrés y conflictos de manera efectiva.



**5.** Son particularmente importantes para grupos en desventaja: Primero, estos grupos a menudo enfrentan desafíos adicionales en su vida cotidiana, como discriminación, desigualdades económicas y educativas, y estrés social. Estos desafíos pueden afectar negativamente su bienestar emocional y físico. Por otro lado, estas habilidades son fundamentales para superar estos obstáculos y tomar decisiones importantes para mejorar su vida. También pueden ayudar a las personas a superar la discriminación y a desarrollar una autoimagen positiva. En general, estas habilidades son cruciales para el bienestar y el éxito de los grupos en desventaja, ya que les permiten navegar de manera efectiva en un entorno desfavorable.

### 1.3. Clasificación de las habilidades socioemocionales

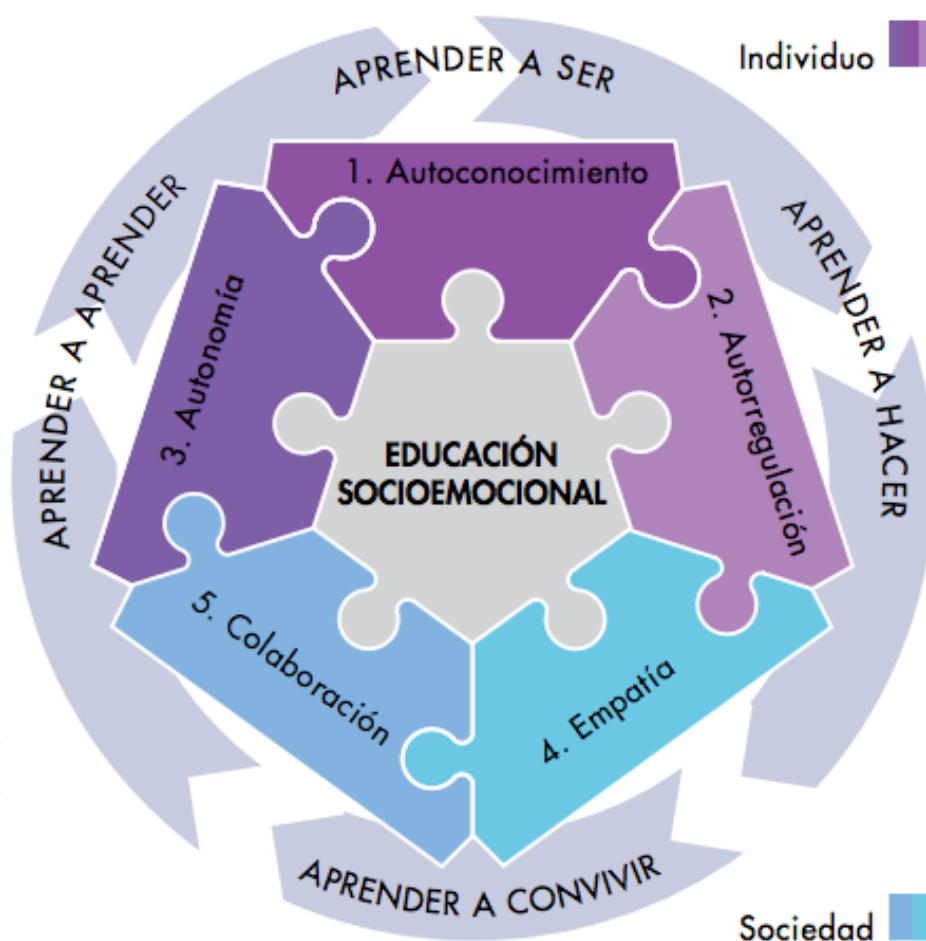


Figura 3. Clasificación de las Habilidades Socioemocionales. Fuente: <https://www.planyprogramas-deestudio.sep.gob.mx/img/mapas/intro-org-socioemoc.png>

Las habilidades socioemocionales se pueden clasificar de diferentes maneras, pero una forma común de hacerlo es dividirlas en cinco categorías:

•**Autoconocimiento:** La capacidad de comprender nuestras propias emociones, pensamientos, valores y motivaciones.

•**Autorregulación:** La capacidad de regular nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para alcanzar nuestras metas.

•**Autonomía:** La capacidad de tener metas y trabajar hacia ellas con entusiasmo y persistencia.

•**Empatía:** La capacidad de comprender y sentir las emociones de los demás.

•**Colaboración:** la capacidad de trabajar de manera conjunta con otros individuos para alcanzar un objetivo común. Como habilidad socioemocional, se refiere a la capacidad de trabajar en equipo, compartir ideas, escuchar y considerar las perspectivas de los demás, y tomar decisiones en conjunto para alcanzar un objetivo.

En el cuadro siguiente observamos algunas de las habilidades socioemocionales que se desarrollan de acuerdo a la clasificación dada.

CLASIFICACIÓN Y HABILIDADES ASOCIADAS				
AUTOCONOCIMIENTO	AUTORREGULACIÓN	AUTONOMÍA	EMPATÍA	COLABORACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atención</li> <li>· Conciencia de las propias emociones</li> <li>· Autoestima</li> <li>· Aprecio y gratitud</li> <li>· Bienestar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Metacognición</li> <li>· Expresión de las emociones</li> <li>· Regulación de las emociones</li> <li>· Autogeneración de emociones para el bienestar</li> <li>· Perseverancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Iniciativa personal</li> <li>· Identificación de necesidades y búsquedas de soluciones</li> <li>· Liderazgo y apertura</li> <li>· Toma de decisiones y compromisos</li> <li>· Autoeficacia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bienestar y trato digno hacia otras personas.</li> <li>· Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.</li> <li>· Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.</li> <li>· Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.</li> <li>· Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Comunicación asertiva.</li> <li>· Responsabilidad</li> <li>· Inclusión.</li> <li>· Resolución de conflictos.</li> <li>· Interdependencia</li> </ul>



## 1.4. Importancia de las habilidades socioemocionales

### Importancia para la vida diaria

Las habilidades socioemocionales son esenciales para llevar una vida saludable y plena. Por ejemplo, la habilidad de la regulación emocional nos permite manejar de forma adecuada nuestras emociones y reacciones ante situaciones estresantes o desafiantes, lo cual nos permite reducir el riesgo de sufrir problemas de salud mental como ansiedad o depresión.

Además, las habilidades socioemocionales también son fundamentales para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables. La habilidad de la empatía, por ejemplo, nos permite comprender y valorar las perspectivas y sentimientos de los demás, lo cual es esencial para construir relaciones de confianza y apoyo.

### Importancia para la empleabilidad

En el ámbito laboral, las habilidades socioemocionales son cada vez más valoradas por las empresas, ya que son un indicador de la capacidad de un individuo para trabajar en equipo, resolver conflictos, y adaptarse a cambios. Por ejemplo, un individuo con habilidades socioemocionales sólidas puede ser más eficaz en un ambiente de trabajo colaborativo y dinámico.

Además, las habilidades socioemocionales también son cruciales para la empleabilidad en un mundo cada vez más digital, donde la comunicación y la colaboración son esenciales. Por ejemplo, una habilidad como la comunicación efectiva es esencial para el éxito en un entorno laboral en línea, donde el trabajo en equipo y la toma de decisiones son cruciales.

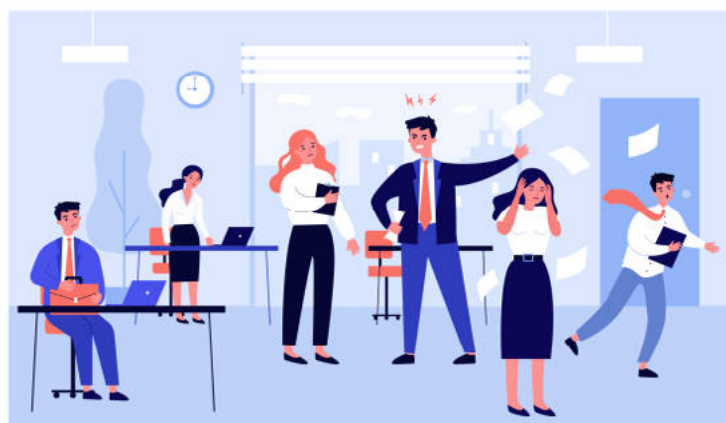


Figura 4. Las habilidades socioemocionales en el trabajo. Fuente: <https://www.istockphoto.com/>

## 1.5. Desarrollo de las habilidades socioemocionales

### Técnicas

El desarrollo de habilidades socioemocionales es esencial para mejorar nuestra calidad de vida tanto personal como profesional. Una de las mejores formas de desarrollar estas habilidades es a través de técnicas específicas y ejercicios prácticos. Uno de los ejemplos más comunes de técnicas utilizadas para desarrollar habilidades socioemocionales es la meditación, que ayuda a mejorar la capacidad de atención y la regulación emocional. Otra técnica popular es el entrenamiento en resolución de conflictos, que ayuda a las personas a aprender a manejar situaciones difíciles de manera efectiva.

Además de estas técnicas, la práctica constante es esencial para desarrollar habilidades socioemocionales. Esto puede incluir la práctica de habilidades de comunicación en situaciones sociales, o la práctica de la empatía a través del voluntariado o la ayuda a los demás. También se pueden utilizar ejercicios de auto-reflexión para ayudar a las personas a comprender mejor sus propias emociones y pensamientos.

### Prácticas

En cuanto a la empleabilidad, las habilidades socioemocionales son cruciales para el éxito en el mercado laboral actual. Las habilidades de comunicación efectiva, la capacidad de trabajar en equipo y la capacidad de manejar situaciones de estrés son esenciales para cualquier trabajo. Un ejemplo de cómo las habilidades socioemocionales son importantes en el mundo laboral es en un puesto de liderazgo, donde la capacidad de motivar y liderar a un equipo es esencial para el éxito de un proyecto.

## Otros materiales para profundizar

### Recursos de video



- Asegurando la Educación. (2022, 9 de mayo). Introducción a las Habilidades Socioemocionales [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wwK8PI5xF3k>
- Committee for Children. (2017, 3 de abril). Aprendizaje socioemocional: ¿qué es y por qué es importante? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=L-fxEVHY7Ex0>
- Formaciones MINED. (2021, 6 de abril). Introducción a las habilidades socioemocionales [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8tcGY4UwGe8>
- Historias. (2021, 22 de marzo). CORTO ANIMADO- para pensar habilidades socioemocionales [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=KvZ-cdd37mw>
- Icfes. (2021, 19 de mayo). ¿Qué son las habilidades socioemocionales? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-TxKxx4MVI0>

### Referencias bibliográficas de la unidad



- CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2015). 2015 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs-Middle and High School Edition. Recuperado el 15 de enero de 2023, de: <http://www.casel.org/middle-and-high-school-edition-casel-guide/>
- OECD. Organization for Economic Cooperation and Development (2015). Skills for Social Progress: The power of social and emotional skills. OECD Skills Studies. París: OECD Publishing.



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS  
Acreditación Institucional de Alta Calidad