



# habilidades socioemocionales

## Lección: ¿Qué son las habilidades socioemocionales?



### Punto de partida

¡Te damos la bienvenida a la primera semana de actividades socioemocionales del módulo propedéutico!

Esta actividad es de introducción con el objetivo de que conozcas qué son las habilidades socioemocionales y la importancia de aplicarlas en tu vida diaria.

¡Te deseamos mucho éxito!

**Mis habilidades socioemocionales:** conozco, analizo y elijo



¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Reflexiono y resuelvo

Conoce más sobre las habilidades socioemocionales

## ¿Qué son las habilidades socioemocionales?



Las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y, definir y alcanzar metas personales.

Aprender a controlar y regular tus emociones es una habilidad que traerá beneficios en todos los ámbitos de tu vida. De hecho, existe evidencia de que el aprendizaje de las habilidades socioemocionales contribuye a:<sup>1</sup>

- Lograr mejores calificaciones académicas.
- Tener relaciones más sanas con tus compañeros.
- Que tu paso por diferentes trabajos sea de calidad.
- Prevenir situaciones de riesgo.

Pero, antes de continuar, ¿qué son las emociones? Las emociones son alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque éste último es considerado también un sentimiento.<sup>2</sup>

Analicemos un ejemplo sencillo de la influencia de las emociones en tu vida diaria: tienes que realizar una actividad integradora, pero no logras concentrarte para terminarla porque recibiste una noticia que te preocupó mucho. Este tipo de situaciones le ocurre a la mayoría de las personas y dejan claro que involucramos emociones en todo lo que hacemos.

Y como las emociones están presentes en todos los contextos de nuestra vida, no sólo en el académico, es necesario contar con herramientas que nos permitan identificarlas y regularlas. Para este fin, existen las habilidades socioemocionales. A lo largo de estas actividades se desarrollarán estrategias para que, en primer lugar, te conozcas y con ello puedas relacionarte y elegir asertivamente, logrando un bienestar propio y social.



<sup>1</sup> SEP, “Habilidades socioemocionales”, *ConstruyeT* [en línea], 2019, <https://www.construye-t.org.mx/habilidades> (consultado el 4 de septiembre de 2019).

<sup>2</sup> Cano Murcia, Sandra Rocío y Zea Jiménez, Marcela, “Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida”, *Revista Logos Ciencia & Tecnología* [en línea] vol. 4, núm. 1, julio-diciembre de 2012, <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf> (consultado el 5 de septiembre de 2019).

**habilidades  
socioemocionales**





¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Reflexiono y resuelvo

Conoce más sobre las habilidades socioemocionales

## Reflexiono y resuelvo



### Actividad 1

a. Lee con atención las siguientes preguntas y responde.

1. Escribe tu experiencia sobre un día en el que intentabas estar bien, pero te enfrentaste a situaciones que te generaron malestar, ¿cuál fue tu reacción?
2. ¿De qué manera crees que la mente puede propiciar un estado de bienestar en situaciones que generan estrés?
3. ¿Consideras que tienes un adecuado manejo y control de tus emociones? Cualquiera que sea tu respuesta, explica por qué.
4. ¿Cuál es la importancia de contar con habilidades socioemocionales en la sociedad?

habilidades  
socioemocionales





¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Reflexiono y resuelvo

Conoce más sobre las habilidades socioemocionales

**habilidades socioemocionales**



Anterior



## Conoce más sobre las habilidades socioemocionales



### Reafirmo y ordeno

Hay algo que compartimos todos los seres humanos: el deseo de estar bien. Sin embargo, la mayoría de nosotros no siempre lo logra. ¿Por qué? Hoy sabemos que, aunque tengamos todo lo que queremos, si no sabemos hacia dónde queremos ir y cómo llegar ahí; si nos dejamos arrastrar por el miedo o el enojo; o si nos mantenemos aislados, entonces, todo se dificulta. Nos sentimos mal, no pensamos con claridad y tomamos decisiones de las cuales nos arrepentimos.

Sin embargo, aun en medio de dificultades y retos, si sabemos quiénes somos y qué queremos, si confiamos en nosotros y sabemos trabajar con nuestras emociones, si contamos con aliados y tenemos estrategias para tomar decisiones, podremos salir adelante y lograr nuestros objetivos.

En estas lecciones aprenderás a desarrollar tus habilidades socioemocionales. Con ellas, tendrás herramientas que te ayuden a alcanzar tus metas y sentirte bien contigo mismo y con quienes te rodean, ahora y en el futuro.



¿Quieres saber qué dice la ciencia sobre las emociones y cómo gestionirlas? Puedes buscar en YouTube el video “Redes para la ciencia” o hacer clic en la siguiente imagen:



### ¡Recuerda!

Pon atención a tus emociones diarias y cómo resuelves las situaciones estresantes. Reflexiona sobre cómo el control de las emociones beneficia tus relaciones, ya sea en el trabajo, en la escuela, con tus familiares o amigos.

