

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

DEFINICIÓN de aprendizaje socioemocional

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) es la manera en que los seres humanos aprenden a regular y procesar las emociones e interactuar entre sí en las diversas relaciones a lo largo de sus vidas. SEL es el proceso mediante el cual las personas adquieren las destrezas de autoconciencia, autorregulación, conciencia social, toma de decisiones y destrezas relacionales. Cuanto más fuerte sea una persona en estas destrezas, más exitosa será académica, social y profesionalmente.

¿Cuáles son los **BENEFICIOS** del aprendizaje socioemocional?

Las investigaciones muestran que los estudiantes que participan en los programas SEL se desempeñan mejor académica y conductualmente. Además, los investigadores observaron una disminución en la ansiedad y el abuso de sustancias por parte de los estudiantes.

¿Cómo se **CONECTA** el aprendizaje socioemocional al éxito profesional?

Las destrezas SEL adquiridas durante los años desde el preescolar hasta la escuela preparatoria duran toda la vida. Las destrezas que los estudiantes adquieren durante estos años les servirán mucho después de sus años en HSD. El 92% de los ejecutivos encuestados dice que las destrezas como la resolución de problemas y la comunicación son sin duda igual o más importantes que las destrezas técnicas. TODAS las 10 destrezas principales del Foro Económico Mundial incluyen competencias sociales y emocionales.

AUTOCONCIENCIA	AUTORREGULACIÓN	CONCIENCIA SOCIAL	DESTREZAS RELACIONALES	TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE
 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES	 CONTROL DE LOS IMPULSOS	 TOMA DE PERSPECTIVA	 COMUNICACIÓN	 IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS
 AUTOPERCEPCIÓN PRECISA	 MANEJO DEL ESTRÉS	 EMPATÍA	 DESARROLLO DE RELACIONES	 ANÁLISIS DE SITUACIONES
 RECONOCIMIENTO DE APTITUDES	 AUTO-DISCIPLINA	 APRECIACIÓN DE LA DIVERSIDAD	 TRABAJO EN EQUIPO	 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
 AUTO-CONFIANZA	 AUTO-MOTIVACIÓN	 RESPETO POR LOS DEMÁS	 COMPROMISO SOCIAL	 EVALUACIÓN
 AUTO-EFICACIA	 ESTABLECIMIENTO DE METAS			 REFLEXIÓN
	 DESTREZAS DE ORGANIZACIÓN			 RESPONSABILIDAD ÉTICA