

GUÍA 1.

HERRAMIENTAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN LAS FAMILIAS

**Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C.
Secretaría de Educación del Distrito**

**Alcaldesa Mayor de Bogotá
Claudia López Hernández**

**Secretaria de Educación
Edna Cristina Bonilla Sebá**

**Subsecretario de Calidad y Pertinencia
Andrés Mauricio Castillo Varela**

**Directora de Educación Preescolar y Básica
Marcela Bautista Macia**

**Elaborado por la Dirección de Educación Preescolar y Básica – DEPB
Gloria González**

**Revisión de documento
Giovanna Arias**

**Corrección de estilo
Fredy René Aguilar Calderón
Andrea Alesandra Muñoz Coderque**

**Diseño y diagramación
Laura Milena Melo Sánchez**

DICIEMBRE 2022

Contenido

1. Introducción	4
2. ¿Qué son las competencias socioemocionales?	5
3. ¿Cuáles son las competencias socioemocionales?	6
4. ¿Por qué es fundamental fortalecer la formación en las competencias socioemocionales en las familias?	8
5. ¿Cómo está nuestra familia frente a las competencias socioemocionales?.....	10
6. ¿Cómo se pueden desarrollar las competencias socioemocionales en las familias?	14
6.1. Conciencia de sí mismo/a	14
6.1.1 Estrategias para la identificación y comprensión de las emociones	17
6.1.2 Ejercicios para trabajar el autoconocimiento.....	17
7. Autocontrol.....	19
7.1. Estrategias para la regulación de las emociones	20
7.1.1. Técnica del semáforo o PARAR	20
7.1.2. Técnica de la atención	21
7.2. Ejercicios para trabajar la autorregulación	22
7.2.1. Ejercicio 1. Mi diario emocional	22
7.2.2. Ejercicio 2. Cuando en familia reaccionamos impulsivamente.....	22
8. Conciencia social	23
8.1. Estrategias para el desarrollo de la conciencia social	24
8.2. Ejercicios para desarrollar la conciencia social en la familia	25
9. Habilidades relacionales	28
9.1. Estrategias para la resolución de conflictos	29
9.2. Ejercicios para el desarrollo de habilidades relacionales	30
10. Toma de decisiones	32
10.1. Estrategias para la toma de decisiones.....	33
10.2. Ejercicios en familia para el desarrollo de la toma de decisiones	33
11. Evaluando la utilidad de esta guía.....	34
12. Conclusiones.....	35
13. Bibliografía.....	39

1

Introducción:

Con el objetivo de dar cumplimiento a la Política Pública para las Familias de Bogotá y de manera particular al eje 2 de la misma (la promoción de la familia como ámbito de socialización democrática), la Dirección de Educación Preescolar y Básica de la Secretaría de Educación del Distrito realizó en el año 2022 dos guías pedagógicas:

Guía 1. Herramientas para el fortalecimiento de competencias socioemocionales en las familias.

Guía 2. Estrategias que contribuyen a la participación de la familia en la escuela.

Como punto de partida, estas guías siguen la definición de familia contenida en la política pública, a saber: “organizaciones sociales, construidas históricamente, constituidas por personas que se reconocen y son reconocidas en la diversidad de sus estructuras, arreglos, formas, relaciones, roles y subjetividades; las cuales están conformadas por grupos de dos o más personas de diferente o del mismo sexo, con hijos o sin ellos, unidas por una relación de parentesco por consanguinidad, afinidad, adopción o por afecto, en las que se establecen vínculos de apoyo emocional, económico, de cuidado o de afecto, que comparten domicilio, residencia o lugar de habitación de manera habitual y son sujetos colectivos de derecho” (Secretaría Distrital de Integración Social, 2007, p.34).

Así mismo, en concordancia con el eje 2 de la política, busca que en las familias se promueva la socialización en valores democráticos fundamentales como la solidaridad, el respeto a la diversidad, la igualdad y la equidad.

Además de potenciar la participación de las familias en los procesos de toma de decisiones y gestión en los colegios, de manera que se reconozcan las capacidades de las familias, se valoren sus saberes y su contribución en el mejoramiento del aprendizaje de los estudiantes, las prácticas pedagógicas y la transformación de las instituciones educativas.

La Guía 1. Herramientas para el fortalecimiento de competencias socioemocionales en las familias, ofrece a las familias una definición de las competencias socioemocionales, una identificación de dichas competencias y una valoración sobre la importancia de la formación y el desarrollo de estas. Se trata de un instrumento para evaluar cómo está nuestra familia en relación con el desarrollo de las competencias socioemocionales y algunos ejercicios y estrategias que nos permitirán seguir avanzando en nuestra formación en dichas competencias.

2

¿Qué son las competencias socioemocionales?

Las competencias socioemocionales son *“aquellas que les permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida”* (Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, 2017).

En otras palabras, “quienes cuentan con unas buenas bases en estas competencias aprenden a manejar sus emociones y son mentalmente más saludables, porque no dependen de lo que está a su alrededor para sentirse bien o mal. De igual forma, mejoran su toma de decisiones, se conectan con mayor facilidad con los otros y llevan una vida más plena” (USAID y Gobierno de Honduras, 2021).

3

¿Cuáles son las competencias socioemocionales?

Se han elaborado distintas tipologías sobre las competencias socioemocionales, pero la más difundida es la realizada por CASEL (en inglés *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*, y en español Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), entidad fundada en Estados Unidos en el año 1994 y cuyo quehacer se enfoca en el proceso a través del cual las personas comprenden y manejan las emociones, se trazan y logran metas positivas, sienten y muestran empatía por los demás, establecen y mantienen relaciones positivas y toman decisiones responsables. Se reconocen cinco competencias socioemocionales, las cuales pueden apreciarse en el siguiente cuadro:

Competencia socioemocional	Definición
Conciencia de sí mismo	Capacidad de una persona de reconocer con precisión sus emociones y pensamientos y saber cómo influyen en su comportamiento (esto incluye la evaluación de sus propias debilidades y fortalezas).
Autocontrol	Capacidad de regular sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones (esto incluye el manejo del estrés, el control de los impulsos, motivarse a sí mismo y trabajar hacia metas personales y académicas).
Conciencia social	Capacidad de entender y respetar el punto de vista de los demás y de aplicar este conocimiento a interacciones sociales con personas de diferentes ámbitos (esto incluye la empatía y la aceptación de la diversidad).
Habilidades relacionales	Capacidad para establecer y mantener relaciones gratificantes con los demás en diferentes ámbitos (esto incluye habilidades como la comunicación y el trabajo en equipo).
Toma de decisiones	Capacidad de una persona para analizar la situación, identificar y solucionar los problemas con un sentido de responsabilidad ética (esto incluye la reflexión sobre las consecuencias de la decisión sobre el propio individuo, pero también sobre los otros).

Fuente: elaboración propia a partir de la información contenida en CASEL (2016)

En este sentido, se comprende que hay una doble dimensión en las competencias socioemocionales: por una parte, se relacionan con el manejo de las emociones individuales (conciencia de sí mismo y autocontrol) y por la otra, están asociadas a cómo se establecen las relaciones con los demás (conciencia social y habilidades relacionales). En este esquema, en un punto intermedio estaría la toma de decisiones, la cual tiene incidencia en el propio sujeto, pero también en las demás personas.

De esta manera, es posible afirmar que la formación sólida en estas competencias garantiza no solo un bienestar de la propia persona sino de toda la sociedad. Cabe resaltar el papel que desempeñan las familias como principal escenario en el que se desenvuelven los seres humanos, siendo el ámbito en el que se adquieren los conocimientos y las habilidades que les permiten interactuar en los demás entornos en los que transcurren sus vidas, pues “en la cotidianidad doméstica se estructuran representaciones, imaginarios, valores y pautas de comportamiento con los cuales se inserta el sujeto en la vida pública, ejerce la ciudadanía y convive en una comunidad” (Rincón Salazar, M.T, 2012, p. 130). Por lo anterior, resulta indispensable que se potencie la formación de dichas competencias en las familias.

4

¿Por qué es fundamental fortalecer la formación en las competencias socioemocionales en las familias?

La formación en competencias socioemocionales en las familias debe intensificarse hoy en día por diversas razones:

a

Al ser el hogar el lugar de encuentros y desencuentros, de consensos y disensos entre sus integrantes, debe posibilitar el respeto de las diferencias (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017). Además de ser el espacio en el que niñas, niños y adolescentes aprenden a valorar la diversidad, pues es a partir de las relaciones que mantienen con los suyos como aprenden el respeto por los otros (Pino Montoya, J.W; Gallego Henao, A.M.; y López Correa, J.F.; 2019). Ello implica que las familias cuenten con los mecanismos que les permitan dirimir de forma correcta sus conflictos y manejar adecuadamente las diferencias que se tienen con los demás, evitando la discriminación, el prejuicio, la violencia y, en los casos más extremos, las graves violaciones a los derechos humanos (OIM y Red PaPaz, 2016).

b

El confinamiento y la agudización de los problemas económicos y sociales como el desempleo y la pobreza ocasionadas por la pandemia por el COVID-19, han incidido en la afectación de la salud mental y emocional de los integrantes de las familias. Por ello, requieren urgentemente de elementos que les ayuden a tramitar y superar dicha afectación, siendo en este sentido fundamentales los programas de formación de las familias en competencias socioemocionales. Así mismo, porque el contar con unas buenas bases en estas competencias les permitirán afrontar de una mejor manera otras situaciones de crisis o dificultad, que podrían presentarse.

c

Las familias deben promover la socialización en valores democráticos fundamentales como la solidaridad, la igualdad y la equidad. Por lo tanto, se requiere del desarrollo de las competencias socioemocionales que faciliten el análisis de las construcciones de género predominantes en la cultura y en la sociedad y su impacto en el comportamiento y en las oportunidades que brindan a niñas, niños y adolescentes. De igual manera, el manejo de estas competencias permite visibilizar las diferencias, no como una amenaza, sino como la oportunidad de crecer, construir ciudadanía, sociedades más justas y dar lugar al enriquecimiento conjunto: diferencias en culturas, prácticas sociales, etnias, capacidades, género, lenguas, gustos, intereses, talentos, habilidades y un sinnúmero de posibilidades humanas (Ministerio de Educación Nacional, 2020, p.p. 54 y 56).

5

¿Cómo está nuestra familia frente a las competencias socioemocionales?

Para tener una mejor comprensión de estas competencias socioemocionales y cuál ha sido su desarrollo en nuestra familia, les proponemos un breve cuestionario¹ (la idea es que lo diligencie un representante de la familia, pero que condense la opinión de los demás integrantes). En este instrumento tendrán la posibilidad de expresar, marcando con una equis (X), qué tanto están de acuerdo con la afirmación que se presenta para cada competencia socioemocional. En una escala del 1 al 5, siendo 5 la calificación más alta, indicando que su familia se identifica totalmente con dicha afirmación, y 1 la más baja, señalando que no tienen ninguna identificación con el planteamiento.

¹ Este cuestionario fue construido a partir del marco de habilidades socioemocionales para la Educación Básica y Media de El Salvador. Publicado en el año 2021 por el Ministerio de Educación de El Salvador. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/536810961/Marco-Habilidades-Socioemocionales-ES#>

Conciencia de sí mismo/a:

Afirmación	1	2	3	4	5
Reconocemos las emociones que experimentamos frente a diferentes situaciones que se nos presentan en la vida.					
Reflexionamos sobre cómo reaccionamos frente a nuestras emociones.					
Tenemos una imagen positiva de nuestra familia.					
Nos esforzamos por garantizar el bienestar de nuestra familia.					
Consideramos que somos capaces de lograr las metas que nos proponemos.					
Creemos que podemos superar las dificultades que se nos presentan.					

Autocontrol:

Afirmación	1	2	3	4	5
Pensamos en el daño que nos puede ocasionar reaccionar de una forma impulsiva frente a una situación adversa.					
Todos trabajamos para lograr las metas que nos hemos propuesto.					
Mantenemos una actitud positiva cuando nuestros planes no resultan como esperábamos.					
Buscamos ayuda cuando sentimos que hay aspectos que no sabemos cómo manejar en la familia.					

Conciencia social:

Afirmación	1	2	3	4	5
Comprendemos los puntos de vista, necesidades, intereses y perspectivas de las otras personas.					
Aceptamos que las demás familias sean diferentes a la nuestra.					
Consideramos que los integrantes de la familia pueden tener diferentes puntos de vista.					
Ofrecemos disculpas o pedimos perdón cuando nos hemos equivocado.					

Habilidades relacionales:

Afirmación	1	2	3	4	5
Respetamos las opiniones y sentimientos de todos los integrantes de la familia.					
Comprendemos que para conversar es fundamental escuchar atentamente lo que nos dicen.					
Nuestra relación de familia se basa especialmente en la confianza.					
Trabajamos en equipo para lograr las metas que nos hemos propuesto.					
Resolvemos nuestros conflictos de manera pacífica.					

Toma de decisiones:

Afirmación	1	2	3	4	5
Consideramos las consecuencias que determinada acción o decisión tiene para nosotros mismos y para nuestros familiares.					
Pensamos entre toda la familia múltiples posibilidades de solucionar un problema cuando se nos presenta.					
Cuestionamos la información que recibimos de distintos medios, así como nuestras propias creencias o convicciones.					
Las decisiones que tomamos se basan en valores como la justicia, la honestidad o la responsabilidad.					

Analícemos:

Después de diligenciar este instrumento, dialoguemos sobre cómo estamos en nuestra familia en relación con las competencias socioemocionales, ¿en cuáles nos desempeñamos mejor? y ¿cuáles requieren de nuestro trabajo y esfuerzo?

Nuestro desempeño se mide cuántos más 5 tengamos en la calificación de las distintas afirmaciones, por eso es importante responder con la mayor sinceridad posible, pues de lo contrario nos engañamos a nosotros mismos.

6

¿Cómo se pueden desarrollar las competencias socioemocionales en las familias?

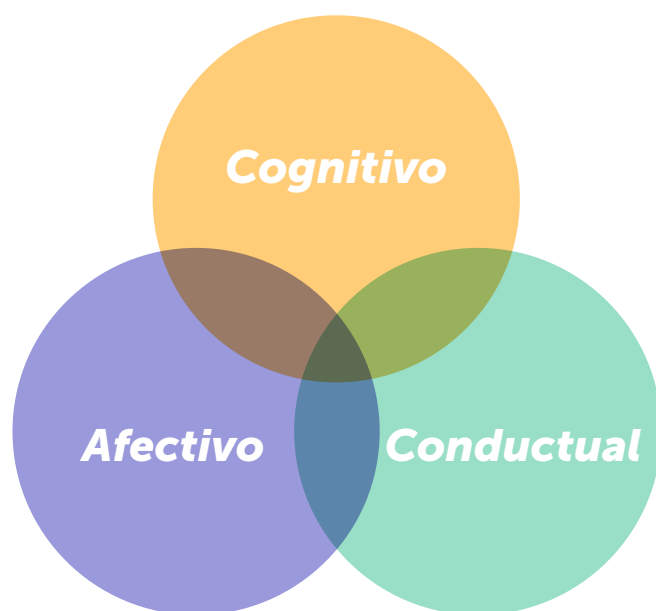
A continuación, se presentan algunos elementos conceptuales e ideas que permitirán potenciar el desarrollo de las competencias socioemocionales entre los integrantes de las familias.²

6.1. Conciencia de sí mismo/a:

Para el desarrollo de esta competencia debemos saber qué se entiende por emoción y por qué las emociones son tan importantes para los seres humanos. De acuerdo con Paul Ekman, una emoción es un proceso particular de valorar una situación, y la experimentamos cuando está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se generan cambios cognitivos, afectivos y conductuales que permitan afrontar dicha situación (Secretaría de Educación Pública de México, 2019, p.12).

² Es preciso aclarar que gran parte de la información que se presenta en la guía sintetiza los contenidos adaptados para las familias del modelo ampliado del programa Construye T, que promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales en las y los jóvenes de educación media superior público en México, con el fin de mejorar su bienestar presente y futuro. Se realiza en alianza entre la Secretaría de Educación Pública de México, a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en México (PNUD). Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

De manera que, en este proceso, siguiendo a Ekman, se distinguen tres componentes:



- **Cognitivo:** es lo que pensamos y cómo interpretamos la situación.
- **Afectivo:** es lo que sentimos y cómo se manifiesta en nuestro cuerpo.
- **Conductual:** son las acciones que efectuamos a partir de lo que pensamos y sentimos.

Ahora bien, es fundamental identificar y manejar las emociones, pues ello incide en nuestro bienestar. Si emociones como la angustia o el miedo nos dominan, entonces experimentaremos malestar. Por el contrario, si atravesamos un momento difícil, pero logramos mantener la calma, podremos pasar esta circunstancia de la mejor manera posible.

De otra parte, si trabajamos en las emociones, podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales. Esto es, el tipo de emociones que traemos cada vez que interactuamos con alguien es en gran medida lo que explica cómo es la relación. Una relación en la que sentimos confianza, aprecio, alegría, apertura, aceptación y respeto tiende a ser una buena relación. Por el contrario, las relaciones en las que sentimos temor, celos, angustia o ira, tienden a ser difíciles y disminuyen nuestro bienestar.

Así mismo, profundizar en el conocimiento de las emociones nos permite reconocerlas en las demás personas y con ello podremos entenderlas mejor, lo cual facilita la construcción de relaciones más sanas y enriquecedoras. En otras palabras, "expresar lo que sentimos es esencial para el bienestar personal y para las relaciones con los otros, ya que permite tener un contacto profundo y verdadero con las personas que nos rodean" (UNICEF, 2015).

6.1.1 Estrategias para la identificación y comprensión de las emociones

Un instrumento que ayuda en la identificación de las emociones es la rueda de las emociones, pues permite ampliar nuestro vocabulario en relación con estas:

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Fuente: <https://bienestarconciencia.me/2021/03/09/el-medidor-emocional/>

6.1.2 Ejercicios para trabajar el autoconocimiento³

6.1.2.1 Ejercicio 1. Regresa la atención a tu cuerpo

1 | Identifica una emoción que te controla con frecuencia, no te permite pensar con claridad o te hace reaccionar impulsivamente.

- Respira profundamente tres veces.
- Recuerda algún momento en que hayas experimentado alguna emoción desproporcionada, fuera de contexto o que te llevó a actuar de manera destructiva (discusión con un amigo o amiga, mucho cansancio, molestia frente al clima, etc.).
- Recrea mentalmente la situación en la que generalmente se presenta dicha emoción y déjala surgir.
- Cuando la emoción haya surgido, deja de prestar atención a lo que la originó y concéntrate en tus sensaciones corporales.
- ¿Hay algún cambio de temperatura o tensión?, ¿dónde sientes lo que notas, en el rostro, en el cuello, en los hombros, en las manos, en el pecho o en el estómago? Observa cómo cambian estas sensaciones.
- Relaciónate con la emoción sintiéndola en el cuerpo. Tan solo descansa en las sensaciones físicas mientras respiras. En cuanto notes que tu atención se ha distraído con ideas, imágenes mentales o ruidos, simplemente regresa la atención a las sensaciones en tu cuerpo.

³ Ejercicios propuestos por el Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

2 | Reflexiona y responde:



¿Qué sucede con la emoción cuando logramos atender las sensaciones que provoca en el cuerpo?

Cuando somos capaces de atender a las sensaciones del cuerpo, nos volvemos conscientes de nuestra experiencia, lo cual nos permite tomar la distancia necesaria para evitar que las emociones nos controlen.

6.1.2.2 Ejercicio 2. La prospección

Otro ejercicio que se puede emplear para trabajar al autoconocimiento es la prospección, que es la capacidad de imaginar futuros posibles y planear de antemano cómo queremos actuar ante cierto estímulo. Así, se trata de trazar un plan, prever obstáculos posibles y la manera de superarlos.

1 | Piensa en alguna emoción que te hace actuar de forma que te cause problemas o de la cual después te arrepientes. Por ejemplo: me molesta que mi hermano pequeño tome mis cosas, cuando lo hace, le grito y después me siento mal y me regañan.

Escribe la situación



2 | Establece actuar de manera diferente ante la emoción.

- Comienza por definir tu meta. Por ejemplo, quiero llevarme mejor con mi hermano.
- ¿Cuál podría ser el mejor resultado? Por ejemplo, me siento tranquilo o tranquila y puedo conversar con mi familia.
- ¿Qué obstáculo se podría presentar? Por ejemplo, cuando llego a casa mi hermano está usando mis cosas y me empiezo a molestar.
- Establece el plan. Por ejemplo, si llego a casa y veo que mi hermano tomó mis cosas, aunque me moleste, no le voy a gritar. Voy a sentir mi respiración, y si no voy a usar mis cosas, aceptaré que se las puedo prestar un rato.

7

Autocontrol

Cuando una emoción nos controla, distorsionamos la realidad. En este momento es clave que contemos con estrategias que nos permitan mantener la tranquilidad y no actuar impulsivamente lastimándonos o lastimando a los demás. Hacer esta pausa permite que la intensidad de la emoción disminuya, y de esta manera se recupera el control de sí mismo o sí misma y la capacidad de pensar con claridad. Recordemos que las emociones influyen en cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. Por ello, es muy importante establecer cuáles experimentamos con mayor frecuencia y las que tienen consecuencias negativas (emociones recurrentes), siendo estas con las que podemos empezar a trabajar.

Regular las emociones se entiende como la posibilidad de que la persona influya en la frecuencia, duración e intensidad con la que experimenta, expresa o responde a una emoción. Además, se comprende como la capacidad de conectar lo que pensamos, con lo que sentimos y hacemos. De manera que, ante una emoción, podemos reaccionar de forma pasiva (nos paraliza), impulsiva (a través de gritos o insultos), o equilibrada (analizando la situación y pensando antes de actuar).

Para comprender cómo se da un proceso de regulación emocional, resulta muy útil el modelo **MAPA** (Mundo, Atención, Pensamiento, Acción) que de acuerdo con el programa Construye T (<https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>) es descrito a continuación:



Mundo: hace referencia a la situación que desencadena la emoción. En este caso, pueden ser tanto condiciones del ambiente externo como representaciones del mundo interno.



Atención: se relaciona con el aspecto de la situación en el cual nos enfocamos.



Pensamiento: es el significado que le damos a lo que nos está ocurriendo o la interpretación de la situación.



Acción: es el cómo reaccionamos o nos comportamos frente a la situación.

Lo importante de este proceso siguiendo el programa Construye T, es entender que en cada uno de estos momentos tenemos la oportunidad de cambiar el curso de la emoción que estamos experimentando. Así podemos:



Modificar el mundo: en una situación inciden tanto el contexto (personas, lugares, recuerdos y estímulos de los sentidos) como la historia de cada individuo, estos factores conducen a que la persona interprete un evento de una manera particular. Identificar esas situaciones o “botones” que disparan nuestras emociones es esencial para trabajar con ellas.



Modificar la atención: si enfocamos nuestra atención en los aspectos que rechazamos de la situación, las emociones se intensifican. Si en cambio nos enfocamos en aspectos más positivos de la situación, o en las sensaciones del cuerpo o de la respiración, observamos que las emociones se debilitan y podemos reaccionar de una manera que nos beneficie a nosotros o nosotras mismas y a las demás personas.



Modificar el pensamiento: hay pensamientos que frecuentemente acompañan a una emoción que no nos ayudan y que la refuerzan. Por ejemplo: si estoy triste comienzo a pensar que siempre pasa lo mismo, que no sirvo para nada, que no hago las cosas bien, etc. Estos pensamientos que distorsionan la realidad pueden reemplazarse y con ello logramos que disminuya la intensidad de la emoción, cambiando la interpretación de la situación que estamos viviendo.



Modificar la acción: somos conscientes que podemos evitar comportamientos que afectan nuestro bienestar o el de las demás personas. Cuando estamos a punto de actuar de forma que nos perjudica, logramos detenernos y hacemos otra cosa, el repetir esta conducta cuando estamos frente a una misma situación, aumenta la probabilidad de que en el futuro actuemos de forma acertada.

7.1. Estrategias para la regulación de las emociones

7.1.1. Técnica del semáforo o PARAR

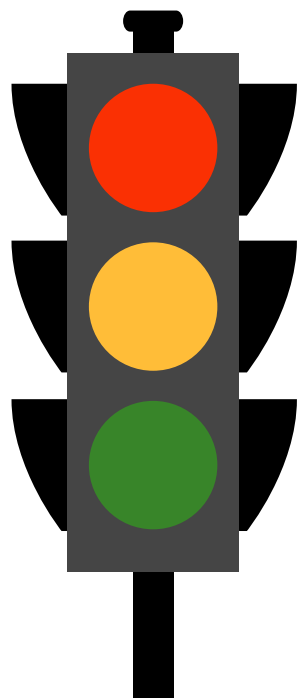
Así como es necesario identificar con precisión nuestras emociones, es fundamental capacitarnos para saber cómo regularlas en las diferentes situaciones que podemos afrontar en la vida. Por lo tanto, tenemos a disposición la técnica del semáforo emocional que nos permite realizar una pausa para reflexionar sobre una situación determinada y examinar cómo es nuestra respuesta frente a la misma.

Para (rojo): al experimentar una sensación desagradable como el estrés o el desespero.

Piensa (amarillo): respira y reflexiona sobre lo que te genera esta situación.

Actúa (verde): considera las alternativas para afrontar dicha situación y no te dejes llevar por el impulso.

La Técnica del Semáforo



Luz roja

1 | Detente, cálmate y piensa antes de actuar

Luz amarilla

2 | Cuenta el problema y evalúa como te sientes

3 | Identifica un objetivo positivo

4 | Piensa en varias soluciones

5 | Piensa en las consecuencias posteriores

Luz verde

6 | Adelante y pon en práctica el mejor plan

Fuente: Técnica del semáforo: <https://twitter.com/aulaPlaneta/status/652408690134355968/photo/1>

Es importante que como familia realicemos esta técnica de manera tan frecuente como nos sea posible. Veremos que algo que aparentemente resulta muy sencillo, tendrá efectos positivos en la convivencia a mediano plazo.

7.1.2. Técnica de la atención⁴

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Pon atención a tu respiración, nota si es profunda o superficial, si es rápida o lenta. Relaja cada parte de tu cuerpo. Ahora, pon atención a los sonidos que hay alrededor: atiende primero a los más cercanos, los de la casa. Poco a poco ve alejando tu atención hacia los sonidos que hay fuera de la casa. Luego a los sonidos más lejanos, los de la calle. Simplemente escucha. Ahora siente la temperatura del ambiente en tu cuerpo. Poco a poco vuelve a tu respiración regular; nota si es más pausada que al principio del ejercicio. Empieza a mover los dedos de las manos y pies, la cabeza, los hombros. Cuando estés lista o listo, abre los ojos.

⁴ Estrategia propuesta a partir de los contenidos del Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

7.2. Ejercicios para trabajar la autorregulación⁵

Cuando se experimenta una emoción desagradable es común que busquemos reprimirla, pero esto no ayuda ni para reducir la experiencia de la emoción ni para resolverla. En cambio, vivenciar las emociones permitirá que las conozcamos y aprendamos a regularlas.

7.2.1. Ejercicio 1. Mi diario emocional

Un recurso que impide que reprimamos las emociones es la escritura, por lo que se propone la elaboración de un diario emocional. Esta herramienta nos ayuda a identificar las situaciones de la vida cotidiana que activan los botones de las emociones, llevar un registro de estas situaciones permite que contemos con diferentes elementos para afrontarlas de mejor manera, mediante el empleo de frases que permitan nuestra reflexión:

- 1 **Mi "botón" es:** _____

- 2 **La emoción o emociones que me provoca/n es/son:** _____

- 3 **Mi plan (¿Qué voy a hacer para modificar o evitar la situación?) es:** _____

- 4 **¿Cómo me comprometo para llevar a cabo mi plan?:** _____

7.2.2. Ejercicio 2. Cuando en familia reaccionamos impulsivamente

Ahora bien, cuando no regulamos las emociones, también puede suceder que reaccionemos impulsivamente o sin medir las consecuencias de nuestros actos. En familia dialoguen sobre situaciones en las cuales cada uno o cada una haya reaccionado impulsivamente. A partir de estas situaciones, analicen qué consecuencias hubo al actuar de esa manera y qué pudieron haber hecho para evitarlas.

⁵ Ejercicios propuestos a partir del Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

8

Conciencia social

Recordemos que según el modelo CASEL, la conciencia social es la habilidad para entender, considerar y apreciar los puntos de vista de las otras personas, con el fin de establecer y mantener relaciones interpersonales constructivas y ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.

El conocer y valorar el punto de vista de los demás implica dos aspectos fundamentales: por un lado, comprender en qué radican las diferencias de perspectiva ante las situaciones y, por otro, reconocer la importancia de conciliarlas. Al conciliar los múltiples puntos de vista sobre las experiencias sociales compartidas, la persona aprende a tomar en cuenta las opiniones de las otras personas e integrarlas junto con la propia. Deja de pensar en términos de “mí” para hacerlo en “nosotros”, teniendo un entendimiento más profundo de los sentimientos, pensamientos y conductas de las otras personas y la habilidad para manejar las relaciones sociales en su vida.

Es necesario comprender que cada persona opina y actúa según su contexto, experiencia, motivaciones y anhelos. Por ello, coordinar perspectivas es valorar las diferencias y conciliar nuestras posturas, integrándolas para llegar a acuerdos que nos ayuden a construir un bien común.

No obstante, el desarrollo de la conciencia social se ve obstaculizado por el predominio de estereotipos, representaciones, imaginarios o prejuicios con los cuales etiquetamos a las demás personas, limitándolas a ser o a hacer determinadas cosas que se acompañan de juicios o valoraciones que no están sustentadas. Con ello, calificamos a los demás desde nuestra propia perspectiva, reduciendo la posibilidad de tener una visión imparcial y panorámica de quienes nos rodean. Esta mentalidad es una manera de pensar que busca atender los intereses y las necesidades propias, y no toma en cuenta la diversidad, lo que nos conduce a reproducir prácticas discriminatorias como la aporofobia, el racismo, la xenofobia, el rechazo por la apariencia física, el rechazo por una forma de pensar distinta, la homofobia y la discriminación de género.

Tipos de discriminación	Definición
Aporofobia	Rechazo a la pobreza o las personas pobres.
Racismo	Aversión a las otras personas por su color de piel.
Xenofobia	Rechazo al extranjero o al migrante.
Rechazo físico	Aversión a otras personas por su apariencia física, forma de vestir o tener alguna discapacidad.
Rechazo por una forma de pensar distinta	Rechazo a alguien porque piensa de una manera diferente a la mía o a la de la mayoría del grupo.
Homofobia	Aversión a los hombres o a las mujeres que sienten atracción por personas de su mismo sexo.
Discriminación de género	Generación de una situación de desigualdad social al considerar que hay tareas o capacidades propias de los hombres y otras propias de las mujeres.

Fuente: elaboración propia a partir de la información contenida en UNICEF Ecuador (2019) p.p. 14-15.

De otra parte, estas prácticas excluyentes se fundamentan en la idea de que unas personas somos mejores o superiores que otras de acuerdo con nuestras creencias, nuestro origen o clase social. Por ello, debemos contrarrestarlas con acciones como el aprecio a la diversidad, lo que no se reduce a la aceptación de las personas como son, sino que es el establecimiento de un compromiso para eliminar las formas de discriminación que vulneran los derechos de las demás personas.

8.1. Estrategias para el desarrollo de la conciencia social

Una estrategia para contrarrestar la discriminación es el desarrollo de la empatía, entendida como la habilidad de comprender las emociones y experiencias del otro desde su perspectiva. La empatía permite identificar que todas las personas, al igual que nosotros y nosotras, tienen sentimientos y desean estar y sentirse bien. Al hacer esta reflexión, podemos concluir que, si bien somos diferentes en muchos aspectos, este anhelo primario que compartimos nos identifica y une como seres humanos.

Para comprobarlo puedes realizar la siguiente actividad⁶: piensa en alguna persona y marca con un visto bueno los enunciados que consideres que aplican para esa persona, y completa el último enunciado:

⁶ Propuesta a partir de los contenidos de Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

- Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones. ()
 - Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha experimentado tristeza, desilusión, ira, pérdida o confusión. ()
 - Esta persona, al igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en su vida. ()
 - Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir. ()
 - Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado. ()
 - Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas. ()
 - Esta persona, quiere sentirse bien y estar feliz. ()
 - Esta persona, al igual que yo, _____
-

Así mismo, una estrategia para la realización de acciones que prevengan la exclusión y la discriminación es reflexionar sobre qué de lo que decimos y lo que hacemos no favorece la inclusión, ser conscientes de estos comportamientos excluyentes y discriminatorios nos ayuda a reconocerlos para transformarlos.

Podemos entonces pensar cambios desde nuestros entornos inmediatos como la familia y prevenir la discriminación modificando nuestras actitudes y reforzando aquellas conductas que denoten respeto y aprecio por los demás, a través de la identificación de las prácticas discriminatorias o excluyentes y estableciendo para cada una de ellas una acción incluyente. También resulta útil la generación de ideas para promover el respeto a la diversidad y el establecimiento de compromisos que asumimos como familia para aceptar y valorar la diversidad.

8.2. Ejercicios para desarrollar la conciencia social en la familia

Cada uno de los integrantes de la familia puede reflexionar y realizar las actividades que se proponen a continuación:

a | Responde:

- **¿A qué se debe que las personas clasifiquemos a las otras con base en nuestra propia visión de las cosas?**
- **¿Qué consecuencias tiene el clasificar a los demás a partir de nuestros propios intereses y necesidades?**

⁷ Propuestos a partir de los contenidos del Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

b | Haz una lista de las acciones que te sirven para llevarte bien con los demás, en especial, con los integrantes de tu familia.

c | Identifica entre las relaciones con tu familia, alguna que no esté funcionando. Reflexiona sobre qué podrías hacer para iniciar un diálogo, hablar de ello y trabajar para que la relación mejore.

d | Recuerda algún problema que haya surgido en tu familia y la manera en que contribuiste para solucionarlo.

e | ¿Qué tanto escuchas a los integrantes de tu familia? En ocasiones nos olvidamos de las personas más cercanas, pues es tan cotidiana su presencia, que tal vez no te detengas a pensar en sus emociones, deseos y preocupaciones. También puede suceder que haya discusiones y malentendidos que los lleven a distanciarse, sin comprender el punto de vista del otro. ¿Qué tal si te dieras un momento para empezar a relacionarte con tu familia empáticamente?

Para ello, puedes desarrollar el siguiente ejercicio:

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Calma tu respiración y relájate. Visualiza o trae a tu mente la imagen de la persona de tu familia de quien te sientes más lejano. Obsérvala con atención. Trata de imaginar cómo experimenta la tristeza, qué motivo puede tener para sentirla y qué ideas podrían acompañar esa tristeza. Intenta no emitir ninguna opinión, ningún juicio de valor sobre ella.

Ahora, visualízate acercándote a tu familiar. Siéntate a su lado y acompáñalo o acompáñala. Dile sin palabras que le escuchas y comprendes su tristeza. Imagina ahora que sonrío.

Lentamente, abre los ojos y responde las siguientes preguntas:

1 | ¿Cómo crees que tu familiar se sentiría si realmente sucediera lo que imaginaste?

2 | ¿Cómo te sentirías si intercambiaran papeles?

De otra parte, en familia podemos realizar acciones que permitan que transformemos las distintas formas de discriminación y valoremos la diversidad. Veamos algunas en el siguiente recuadro:

- 1** Reconocer en qué nos parecemos y en qué nos diferenciamos de otras personas. Este ejercicio nos permite identificar qué características de los demás son especiales y quisiéramos tener. Además, comprendemos que no todos tienen que pensar igual que nosotros y no tenemos el derecho de imponer nuestra opinión sobre la de los otros.
- 2** Buscar espacios para compartir con las personas con quienes no estamos acostumbrados a interactuar. Conocer a esas personas y entender por qué hacen, piensan o creen cosas diferentes a las que nosotros hacemos, pensamos o creemos.
- 3** Ponerse mentalmente en el lugar de los demás, si nos esforzamos por comprender el punto de vista de los otros es menos probable que seamos agresivos o excluyentes frente a ellos.
- 4** Trabajar entre todos en la realización de un proyecto o el logro de una meta en común ayuda a que se cuestionen los prejuicios y disminuyan las actitudes negativas contra quienes son diferentes a nosotros.

Fuente: elaboración propia a partir de la información contenida en OIM y Red PaPaz (2016)

9

Habilidades relacionales

Un conflicto es una situación en la que las personas asumen posiciones distintas (intereses, necesidades, ideas o creencias) y cuya resolución otorga un aprendizaje para las partes implicadas (OIM y Red PaPaz, 2016).

Los conflictos son algo inevitable en las relaciones humanas, debido a la variedad de pensamientos, intereses y metas de las personas. Existen cuatro maneras de manejar un conflicto:

Evitar o evadir a la otra parte involucrada en el conflicto.

Imponer los intereses propios sin considerar los de la otra persona.

Ceder y renunciar a los intereses personales.

Buscar acuerdos que beneficien a ambas partes.

Fuente: elaboración propia a partir de la información contenida en OIM y Red PaPaz (2016)

Entre estas posibilidades, la deseable es establecer acuerdos entre ambas partes y así construir una relación gratificante con las demás personas. No obstante, ello requiere de una comunicación asertiva entre las personas implicadas, entendiendo lo asertivo como la posibilidad de contar con un habla y una escucha atentas. Esto quiere decir, en el caso del habla atenta, que te expresas desde tu experiencia sobre el tema de una manera amable, breve y precisa. Mientras que en la escucha atenta, tú contienes tus impulsos a interrumpir, juzgar o planear lo que vas a decir, pues tienes la atención completa en la persona que está hablando.

Generalmente, una conversación se torna difícil porque no logramos un manejo adecuado de las emociones y nos dejamos llevar por ellas, por lo que discutimos, culpamos a la otra persona y no le permitimos que se exprese. También porque una de las personas que participa en la conversación asume un papel dominante y pretende que solo se tome en cuenta su postura.

Por ello, es indispensable que tengamos en cuenta diferentes aspectos que nos permitan aprender las habilidades necesarias para resolver un conflicto de manera negociada. Veamos algunas claves en el siguiente recuadro.

- 1** | **Tomar perspectiva: esforzarse por entender el punto de vista del otro y no por tener la razón.**
- 2** | **Comunicación: una buena comunicación nos permite ser asertivos (ser capaces de expresar nuestras opiniones y necesidades de manera no agresiva), escuchar activamente (evitar malentendidos haciéndole saber a la otra persona que está siendo escuchada, mediante la repetición de las frases dichas por la otra persona, aclaraciones y preguntas) y esperar el momento adecuado (buscar el momento oportuno para hablar sobre el conflicto).**
- 3** | **Regular emociones negativas: dar pausas durante discusiones o peleas fuertes que permitan pensar estratégicamente.**
- 4** | **Entender: que hay conflictos que requieren la participación de terceros y otras personas que ayuden a resolverlos.**
- 5** | **Alternativas creativas: para responder a los intereses y las necesidades de las partes (no es una lucha de poder o imponer la posición propia).**

Fuente: elaboración propia a partir de la información contenida en OIM y Red PaPaz (2016)

La resolución de conflictos y el manejo de conversaciones difíciles tienen en común el diálogo constructivo, lo que implica la disposición a escuchar, expresarse y comprender. La finalidad del manejo constructivo y no violento de las tensiones que se producen en la convivencia cotidiana es el logro de acuerdos que generan beneficios para las partes involucradas, bajo la premisa de que cada uno cede y cada uno gana.

9.1. Estrategias para la resolución de conflictos

Asumir el conflicto como una oportunidad de aprendizaje individual y colectivo conduce a que dejemos de evadirlo o postergarlo, porque generalmente lo vemos como una situación difícil en la que

no sabemos qué hacer. Para contrarrestar esta percepción, resulta útil el empleo de un plan de acción o ruta a seguir que permita que afrontemos estas situaciones con mayor seguridad y que el riesgo de dejarse llevar por las emociones o ceder ante la presión de los demás, sea menor. Algunos de los elementos que podemos tener en cuenta para el diseño de este plan, son: considerar los argumentos que emplearemos y cómo lograremos una escucha activa que incorpore lo que la otra persona tiene que decir.

Otra estrategia que se puede emplear es el “tiempo fuera”, que consiste en suspender la discusión por un momento para darse unos minutos a solas, calmarse y regresar cuando la persona se sienta más tranquila para resolver el conflicto.

9.2. Ejercicios para el desarrollo de habilidades relacionales⁸

1

Reflexiona y responde estas preguntas:

- **¿Cuál es tu reacción cuando estás en medio de un conflicto? (te molestan, te vas, defiendes tu punto de vista, hablas tranquilamente).**
- **¿Cómo es una conversación que se centra en lo que sé, creo, opino o recuerdo?**
- **¿Qué aporte o aprendizaje te dejaría esta conversación?**

2

Cuando dialogues con tus familiares, procura mantener una postura empática que te ayude a conectar con estas personas, considerando su situación, estado de ánimo y emociones.

Otra actividad que podemos desarrollar para trabajar nuestras habilidades relacionales es establecer nuestro compromiso familiar mediante el diligenciamiento de este documento:

⁸ Propuestos a partir de los contenidos del Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

Nuestro compromiso familiar:

El conflicto es inevitable en las familias. Sabemos que lo que decimos, cómo lo decimos y lo que hacemos puede fortalecer nuestros lazos o generar divisiones. Por ello, nosotros la familia

(escribir los apellidos)

- 1 | Desarrollaremos un plan para afrontar las emociones, nos calmaremos y expresaremos con respeto.
- 2 | No culparemos a los demás, cada uno y cada una se preguntará ¿qué estoy sintiendo? y ¿cuál es mi papel para resolver esta dificultad?
- 3 | Asumiremos que todos y todas podemos cometer errores. Escucharemos a los demás con una mente y un corazón abiertos, buscando comprender por qué actuamos de esa manera.
- 4 | Preguntaremos qué necesidades físicas y emocionales necesitamos solucionar y trabajaremos en cómo resolverlas.
- 5 | Solucionaremos nuestros problemas sin emplear la agresión física o verbal, no vamos a juzgar o a señalar a los demás, no cerraremos nuestras discusiones con un silencio.

Comprendemos que nuestras relaciones familiares continuarán fortaleciéndose si nos esforzamos por cumplir este compromiso.

Firmas

(de todos los integrantes de la familia).

10

Toma de decisiones:

La vida nos presenta situaciones o dilemas ante los cuales debemos realizar una elección entre distintas alternativas posibles. Para tomar la mejor decisión es indispensable considerar que la elección que hagamos tendrá consecuencias sobre nosotros mismos, pero también sobre las demás personas. Además, la opción elegida debe basarse en valores como la justicia, honestidad o responsabilidad.

La toma de decisiones requiere que la persona analice muchos aspectos sobre el asunto a decidir: los datos, los hechos y las experiencias relacionadas; lo que siente, piensa o cree al momento de decidir; las alternativas; el posible resultado de la decisión a corto, mediano o largo plazo y las implicaciones de su decisión.

Así mismo, se necesita que la persona considere sus valores, prioridades, deseos, experiencia y forma de concebir el mundo, para que la decisión garantice su bienestar. Pero además debe tener en cuenta las posibles consecuencias de su elección en las otras personas.

Decidir lleva consigo una gran responsabilidad, un ejercicio que requiere dedicar el tiempo suficiente para reflexionar y definir cuál es la alternativa más conveniente. Esto es, que no solo satisfaga nuestros intereses, gustos o necesidades, sino que el elegir nos permita obtener un beneficio personal y colectivo, resolver un problema o aportar en nuestro desarrollo como personas. Por ello, seleccionar la opción más adecuada requiere del seguimiento de algunos pasos:

1

Descubrir el problema: reflexionar sobre las conductas que no se están llevando a cabo, qué se está dejando de hacer o lo que se ha hecho de manera inadecuada.

2

Definir el problema: tomarse el tiempo para identificar qué es aquello que genera malestar y qué información es relevante para solucionarlo.

3 | **Generar propuestas alternativas:** pensar en todas las alternativas posibles para solucionar este problema.

4 | **Elegir una alternativa:** evaluar las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa, comparar las posibles soluciones e iniciar un plan de acción.

5 | **Llevar el plan a la realidad:** observar cómo funciona el plan en la práctica y evaluar cómo se están dando los resultados.

Fuente: elaboración propia a partir de la información contenida en UNICEF Venezuela (2017) p, 8.

10.1. Estrategias para la toma de decisiones

Una estrategia para facilitar la toma de decisiones es examinar las experiencias previas en la vida, es decir, los momentos en los cuales se han tomado decisiones similares a la que debemos tomar en este momento. Esta es una fuente de información muy valiosa porque muestra un panorama más amplio de lo que puede suceder si realizan determinadas elecciones. Para aprender de las experiencias previas, es importante detenerse y reflexionar sobre lo vivido y con qué herramientas se cuenta para afrontar las nuevas situaciones.

Otra estrategia es plantearse preguntas para definir y prever los efectos de las resoluciones, lo cual puede ayudar a ordenar las prioridades y tomar la mejor decisión. Algunos ejemplos de estas preguntas serían:

- ¿Entre cuáles alternativas es posible elegir?
- ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de las diferentes alternativas?
- ¿Qué incidencia puede tener en la vida cada una de estas alternativas?
- ¿Cuál alternativa coincide más con mis intereses y valores?
- ¿Cómo incidiría mi decisión en las demás personas?

10.2. Ejercicios en familia para el desarrollo de la toma de decisiones⁹

1 | Examina las decisiones que has tomado en la última semana y cuál es el posible impacto de estas en tu vida. Reflexiona sobre qué te gustaría cambiar de ellas y comparte en familia tus observaciones.

⁹ Propuestos a partir de los contenidos del Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>

- 2 | Habla con tu familia sobre las acciones que llevan a cabo y que afectan a los demás. Traten de hacer acuerdos para que sus decisiones contribuyan a fortalecerlos como familia.
- 3 | Reflexionen sobre alguna elección que hayan realizado en familia y que haya sido influenciada por una experiencia previa. También pueden analizar con qué herramientas cuentan ahora para tomar decisiones más responsables.

Ahora bien, la toma de decisiones también puede ejercitarse en familia mediante la formulación de preguntas y respuestas mientras se comparten actividades como leer o ver la televisión. Algunos de estos interrogantes podrían ser¹⁰: ¿pueden predecir qué sucederá?, ¿qué creen que el personaje está pensando antes de tomar una decisión importante?, ¿qué creen que el personaje está sintiendo?, ¿qué será lo que el personaje desea que suceda?, ¿por qué creen que el personaje tomó la decisión de actuar cómo lo hizo?, ¿creen que el personaje consideró los efectos de su decisión sobre las otras personas?, ¿cómo creen que el personaje se sintió después de tomar la decisión?, ¿qué otras decisiones podría haber tomado el personaje?, ¿qué decisión hubiéramos tomado nosotros?, ¿qué efectos tendría nuestra decisión en las demás personas?

11

Evalutando la utilidad de esta guía

Después de conocer los aspectos conceptuales y desarrollar las estrategias y los ejercicios indicados en su mayoría por el programa Construye T para desarrollar en nuestra familia las competencias socioemocionales, los invitamos a que diligencien nuevamente el cuestionario propuesto al principio de esta guía: recuerden que 5 es la calificación más alta y significa estar totalmente de acuerdo con la afirmación, mientras que 1 es todo lo contrario.

¹⁰ Preguntas sugeridas a partir de las construidas por CASEL en la serie de discusión de SEL para padres y cuidadores. Disponible en: www.casel.org

Conciencia de sí mismo/a:

Afirmación	1	2	3	4	5
Reconocemos las emociones que experimentamos frente a diferentes situaciones que se nos presentan en la vida.					
Reflexionamos sobre cómo reaccionamos frente a nuestras emociones.					
Tenemos una imagen positiva de nuestra familia.					
Nos esforzamos por garantizar el bienestar de nuestra familia.					
Consideramos que somos capaces de lograr las metas que nos proponemos.					
Creemos que podemos superar las dificultades que se nos presentan.					

Autocontrol:

Afirmación	1	2	3	4	5
Pensamos en el daño que nos puede ocasionar reaccionar de una forma impulsiva frente a una situación adversa.					
Todos trabajamos para lograr las metas que nos hemos propuesto.					
Mantenemos una actitud positiva cuando nuestros planes no resultan como esperábamos.					
Buscamos ayuda cuando sentimos que hay aspectos que no sabemos cómo manejar en la familia.					

Conciencia social:

Afirmación	1	2	3	4	5
Comprendemos los puntos de vista, las necesidades, los intereses y las perspectivas de las otras personas.					
Aceptamos que las demás familias sean diferentes a la nuestra.					
Consideramos que los integrantes de la familia pueden tener diferentes puntos de vista.					
Ofrecemos disculpas o pedimos perdón cuando nos hemos equivocado.					

Habilidades relacionales:

Afirmación	1	2	3	4	5
Respetamos las opiniones y los sentimientos de todos los integrantes de la familia.					
Comprendemos que para conversar es fundamental escuchar atentamente lo que nos dicen.					
Nuestra relación de familia se basa especialmente en la confianza.					
Trabajamos en equipo para lograr las metas que nos hemos propuesto.					
Resolvemos nuestros conflictos de manera pacífica.					

Toma de decisiones:

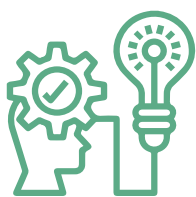
Afirmación	1	2	3	4	5
Consideramos las consecuencias que determinada acción o decisión tiene para nosotros mismos y para nuestros familiares.					
Pensamos entre toda la familia múltiples posibilidades de solucionar un problema cuando se nos presenta.					
Cuestionamos la información que recibimos de distintos medios, así como nuestras propias creencias o convicciones.					
Las decisiones que tomamos se basan en valores como la justicia, la honestidad o la responsabilidad.					

Analizamos:

Después de diligenciar este instrumento, compara los resultados. A partir de ello, dialoguemos sobre la utilidad de esta guía y si nos permitió avanzar en el mejoramiento de nuestras competencias socioemocionales como familia. Respondámonos: **¿qué aspectos nos aportó?, ¿cómo podemos seguir trabajando para potenciar dichas competencias en nuestra familia?**

12

Conclusiones



De acuerdo con el modelo CASEL (en inglés Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, y en español Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), entidad fundada en Estados Unidos en el año 1994. Se reconocen cinco competencias socioemocionales: **conciencia de sí mismo, autocontrol, conciencia social, habilidades relacionales y toma de decisiones.**



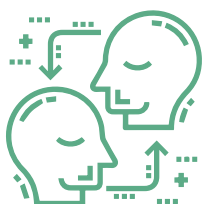
En el desarrollo de la conciencia de sí mismo se destaca la importancia del empleo de **estrategias** como la rueda de las emociones y el medidor emocional. Al igual, que la realización de ejercicios como el **regreso de la atención al cuerpo y la prospección.**



La regulación de las emociones es la posibilidad de que la persona influya en la frecuencia, duración e intensidad con la que experimenta, expresa o responde a una emoción. Para comprender cómo se da un proceso de regulación emocional, resulta muy útil el **modelo MAPA (Mundo, Atención, Pensamiento, Acción).**



El desarrollo de la **conciencia social** se obstaculiza por el predominio de estereotipos, representaciones, imaginarios o prejuicios con los cuales se etiqueta a las demás personas, esto conduce a reproducir prácticas discriminatorias como la aporofobia, el racismo, la xenofobia, el rechazo por la apariencia física, el rechazo por una forma de pensar distinta, la homofobia y la discriminación de género.



En la resolución de conflictos es fundamental un **diálogo constructivo**, lo que implica la disposición de las partes involucradas a escuchar, expresarse y comprender. Ello requiere de una comunicación asertiva entre las personas, entendiendo lo asertivo como la posibilidad de contar con un habla y una escucha atentas.



La toma de decisiones requiere que la persona analice muchos aspectos sobre el asunto a decidir: los datos, los hechos y las experiencias relacionadas; lo que siente, piensa o cree al momento de decidir; las alternativas; el posible resultado de la decisión a corto, mediano o largo plazo, y las implicaciones de su decisión. Así mismo, se necesita que la persona considere sus **valores, prioridades, deseos, experiencia y forma de concebir el mundo**, para que la decisión garantice su bienestar. Pero además debe tener en cuenta las posibles consecuencias de su elección en las otras personas.



Es indispensable **fortalecer la formación en competencias socioemocionales** en las familias, debe intensificarse hoy en día por múltiples razones, entre las que se destacan: impulsar en el hogar la valoración y el respeto por la diversidad, resolver adecuadamente los conflictos, contar con las herramientas necesarias para afrontar las situaciones de crisis y promover la socialización en valores democráticos fundamentales como la solidaridad, la igualdad y la equidad.

13

Bibliografía

CASEL (2016). Disponible en: <https://drc.casel.org/uploads/sites/3/2019/02/Wheel-of-SEL-Competencies-Spanish.pdf>

CASEL. Serie de discusión de SEL para padres y cuidadores. Disponible en: <https://www.casel.org>

Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial (2017). Paso a paso. Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media. Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.mineduacion.gov.co/portal/men/Publicaciones/Guias/385321:Estrategia-de-Formacion-de-Competencias-Socioemocionales-en-la-Educacion-Secundaria-y-Media>

Ministerio de Educación de El Salvador (2021). "Marco de habilidades socioemocionales para la Educación Básica y Media de El Salvador". Disponible en: <https://es.scribd.com/document/536810961/Marco-Habilidades-Socioemocionales-ES#>

Ministerio de Educación Nacional (2020). "Orientaciones técnicas: alianza familia escuela por el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes". Disponible en: https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2022-02/Orientaciones-tecnicas-alianza-familia-escuela.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (2017). "Documento técnico de la política pública nacional de apoyo y fortalecimiento a las familias". Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/documento-tecnico-politica-apoyo-fortalecimiento-familias.pdf>

Organización Internacional para las Migraciones OIM y Corporación Colombiana de Padres y Madres Red PaPaz (2016). "Kit PaPaz familias y comunidades educando para la paz". Disponible en: www.redpapaz.org/paz

- Pino Montoya, J.W.; Gallego Henao, A.M.; y López Correa, J.F.; (2019). Dinámica interna familiar como espacio educativo para la construcción de ciudadanía. Educación y educadores Vol. 22 N3 septiembre a diciembre, p.p. 377-394. Universidad de la Sabana. Disponible en: <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/11663>
- Rincón Salazar, M. T.; (2012). La familia como escenario de socialización para la convivencia ciudadana. Revista Eleuthera Vol. 7 julio a diciembre, p.p. 116-132. Disponible en: http://eleuthera.ucaldas.edu.co/downloads/Eleuthera7_8.pdf
- Secretaría de Educación Pública de México y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en México. Programa Construye T. Disponible en: <https://construye-t.org.mx/materiales-para-el-aula/2/modelo-ampliado>
- Secretaría de Educación Pública de México (2019). Guía para madres y padres. El desarrollo socioemocional: labasedelbienestar. Disponible en: <https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/guia-desarrollo-socioemocional/Guia-para-Padres-Desarrollo-Socioemocional-WEB.pdf>
- Secretaría Distrital de Integración Social (2007). Política Pública para las Familias del Distrito. Disponible en: <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/politicas-publicas/lidera-sdis/politica-publica-familias>
- UNICEF Chile (2015). Te suena familiar. Guía para la familia. Disponible en: <https://www.unicef.org/chile/te-suena-familiar>
- UNICEF Ecuador (2019). Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión. Disponible en: https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf
- UNICEF Venezuela (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20>
- USAID y Gobierno de Honduras (2021). Guía de implementación aprendizaje socioemocional en familia. Disponible en: <https://lasfloreseduc.files.wordpress.com/2021/05/guia-de-aprendizaje-socioemocional-en-familia-epmfte-6-mayo-2021.pdf>

La **BOGOTÁ**
que estamos construyendo



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (601) 324 1000 Ext.: 3126

Bogotá, D. C. - Colombia