

Habilidades socioemocionales: Educando para la vida.

Este tiempo que venimos transitando ha significado enfrentar grandes retos, uno de ellos es el cómo hacer frente al aislamiento social, que, si bien es vital en estos momentos, viene trayendo como consecuencia muchas respuestas conductuales y emocionales que son la manifestación de una salud mental conmovida. Esta pandemia nos ha dado señal de la gran necesidad de desarrollar habilidades socioemocionales tales como la adaptabilidad, empatía y manejo del estrés; todas necesarias para enfrentar la incertidumbre. Ya desde las familias y desde la escuela, muchas acciones se han visto orientadas justamente a fomentar estas habilidades, sin embargo, debido a los cambios repentinos que hemos experimentado, urge formar personas más resilientes y con la capacidad de adaptarse.

Cuando todas las actividades a las que estábamos acostumbrados a realizar de manera cercana con nuestros compañeros, amigos y familiares se empezaron a realizar a distancia, es decir, haciendo uso de las tecnologías en un mundo virtual, se presentaron desafíos. Estas nuevas formas de acercamiento vienen demandando de todos no sólo habilidades digitales, sino también socioemocionales como autonomía, autoaprendizaje, capacidad de organización del tiempo, entre otras.

Las habilidades socioemocionales son aquellas herramientas que nos ayudan en el proceso de adaptación ante las contingencias. Nos permiten establecer relaciones interpersonales más saludables y manejar los conflictos de mejor manera y éstas se desarrollan desde el hogar, siendo la escuela un espacio para fomentarlas y fortalecerlas.

Las condiciones actuales bajo las que vivimos nos dan la oportunidad de emplear la resiliencia, un ejemplo de ello es cómo hemos transformado nuestra casa en espacios de estudio o trabajo adaptando no sólo el lugar físico, sino la dinámica que implica esto.

De la misma manera las restricciones de movilidad, los cambios de rutina, modificaciones de horarios, nos han puesto a prueba sobre cómo actuar de manera resiliente.

El miedo, la frustración, la incertidumbre y la tristeza pueden suprimir nuestras reacciones positivas, pueden anular nuestra capacidad de razonamiento y

objetividad, siendo las habilidades socioemocionales las herramientas que nos permitirán hacerles frente.

Si bien todos estamos pasando por esto, las respuestas que tenemos son distintas, es necesario fortalecer nuestra inteligencia emocional ya que día a día se nos regala la oportunidad de desarrollarnos aún en estos momentos difíciles.

Que sea nuestro propósito trabajar en nosotros mismos desarrollando nuestra resiliencia, empatía e inteligencia emocional ya que son la clave para disfrutar la vida.

Ps. Maribel Torres Ponce

Departamento Psicopedagógico y de Orientación