

EDICIÓN ESPECIAL: **SEL MENSUAL**

Boletín de la comunidad

Edición 4

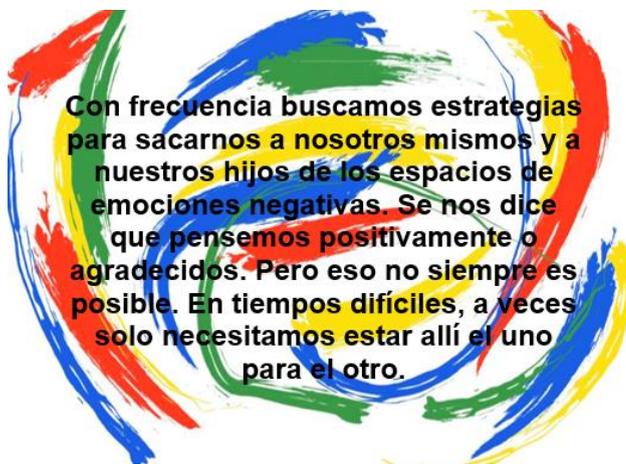
Permiso para sentir:

La autoconciencia y la conciencia social durante COVID-19

Las habilidades de aprendizaje social y emocional (SEL) tienen sus raíces en la comprensión de nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. La autoconciencia y la conciencia social nos permiten navegar todos los días, celebraciones y períodos de incertidumbre. A medida que nos adaptamos al impacto siempre cambiante de COVID-19, es importante recordar esto: ¡todas las emociones están "bien"! Los sentimientos son nuestras reacciones naturales a nuestras experiencias, y tenemos que permitirnos a nosotros mismos y a los demás el "permiso de sentir". Esta frase señala la importancia de tomarse el tiempo para identificar, aceptar y validar nuestras propias emociones (autoconciencia), así como reconocer y respetar las emociones de los demás (conciencia social).

Consejos para mejorar las habilidades de autoconciencia y conciencia social:

- ♦ Reconozca que las emociones pueden ser cómodas (ej. Felices, emocionados) o incómodas (ej. decepcionado, confundido) en lugar de ser "buenas" o "malas".
- ♦ Tómese un momento para hacer una pausa y reflexionar sobre una emoción que has experimentado recientemente y cualquier desencadenante que pueda haber contribuido al sentimiento
- ♦ Reconozca que las experiencias y emociones de cada persona son únicas.
- ♦ Busque comprender cómo sus propias emociones y las emociones de los demás pueden afectar las interacciones, conversaciones y relaciones
- ♦ Ofrezca apoyo y validación a las emociones de los demás, incluso cuando se sienta diferente a ellas.



Marc Brackett

Consejos para comunicarse de manera efectiva durante COVID-19

Las habilidades de autoconciencia y conciencia social nos permiten tener conversaciones con otros a diario en todo tipo de entornos, en entornos de trabajo, en el hogar y en la comunidad. Si estas conversaciones se vuelven tensas, como puede suceder en momentos de incertidumbre como COVID-19, es importante ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de cómo se sienten los demás para tener conversaciones productivas y respetuosas. Intente usar estas estrategias centradas en SEL a continuación para comunicarse efectivamente con otros.

Escuche y valide: escuche activamente permitiendo que otros compartan completamente sin interrupciones y validando cualquier sentimiento que puedan expresar

Haga preguntas: pregunte más sobre un tema, decisión, evento o información sobre la cual no está seguro para evitar confusiones o malentendidos

Evite la comunicación electrónica, si es posible: conectarse en persona o por teléfono elimina la posible falta de comunicación de correos electrónicos, mensajes de texto o mensajes de redes sociales

Busque ser curioso, en lugar de furioso: si surgen desacuerdos durante las conversaciones, averigüe más antes de enojarse: ¿por qué la otra persona piensa o siente de esa manera, cómo está reaccionando o qué puede aprender de esto?

Sea honesto y evite culpar: usar "Declaraciones YO" puede ser útil para ser claro y tranquilo cuando se comunica (por ejemplo, "Siento ... creo ... me gustaría ...")



Recurso de video:
"Brené Brown on Blame"



Recursos

Haga clic para obtener recursos en línea

Autoconciencia y conciencia social

" **Cómo convertirte en un científico de tus propias emociones: Preguntas y respuestas con Marc Brackett**" (Fuente: *Greater Good Magazine*)

" **¿Por qué está enojado mi hijo?**" (Fuente: *Understood*)

Bienestar y autocuidado

" **El autocuidado no es solo para emergencias**" (Fuente: *American Psychological Association*)

" **Autocuidado: para cuidadores de familia**" (Fuente: *Family Caregiver Alliance*)

COVID-19

"**Tan cerca, pero tan lejos: construyendo una comunidad durante el distanciamiento social**" (Frameworks SELementary Podcast)

SELementary



Frameworks