

# BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

Febrero  
2025

Creado por: Equipo de Prevención y Intervención de Crisis de HEBISD

## EL EQUIPO

El Equipo de Intervención y Prevención de Crisis apoya en las preocupaciones de salud mental para crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes.

Puede enviar una referencia a nuestro equipo haciendo clic [AQUÍ](#)

## EN ESTA EDICIÓN:

# 1

Relaciones Saludables

# 2

Amabilidad

# 3

Empatía

# 4

Conflicto Resolución

### Comportamientos de Relaciones Saludables

#### Respeto

Las creencias de cada persona son valoradas y admiradas por lo que son.

#### Confianza

Existe una creencia compartida de que no se harán daño unos a otros.

#### Comunicación

Hablan entre sí con franqueza y se sienten seguros resolviendo desacuerdos.

#### Responsabilidad

Cada persona es responsable de sus palabras y acciones.

#### Ritmo de Paso

Hay comodidad mutua con el flujo de la progresión de la relación.

#### Independencia

Suponen que el otro ocupe espacio fuera de la relación.

#### Equidad

Cada persona se compromete libremente y justamente con el éxito de la relación.

### Comportamientos de Relaciones No Saludables

#### Posesividad

Intentos celosos de controlar cómo puede comportarse o interactuar con los demás.

#### Irresponsabilidad

Te pone excusas o te culpa por sus acciones dañinas; es tu responsabilidad mantener su estado de ánimo.

#### Manipulación

Intentos de controlar sus creencias o elecciones que a menudo implican deshonestidad o distorsionan la realidad.

#### Intensidad

Expreses extreme or overwhelming feelings or actions; pace of relationship is troubling

#### Disrespect

Expresa sentimientos o acciones extremas o abrumadoras; El ritmo de la relación es preocupante.

#### Inestabilidad

Las reacciones son impredecibles y te hacen sentir confundido o asustado; retiene el afecto como forma de castigo

#### Abuso de tecnología

Hacer mal uso de la tecnología para acosar, intimidar, acechar y/o manipular a su pareja.

## EMPATÍA

La empatía es importante porque nos permite comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que ayuda tener relaciones más sólidas, promueve la compasión, ayuda a resolver conflictos y nos permite conectarnos con las personas en un nivel más profundo al ver las cosas desde su perspectiva, lo que en última instancia conduce a una sociedad más solidaria y armoniosa.

Puntos clave sobre la importancia de la empatía:

1. Crear Relaciones
2. Mejora la comunicación
3. Compasión y comportamiento prosocial
4. Resolución de conflictos
5. Bienestar mental
6. Efectividad del liderazgo



---

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Las habilidades de resolución de conflictos son herramientas esenciales para estudiantes de todas las edades. Les ayudan a navegar las complejidades de las relaciones y los conflictos que surgen durante estos años de formación. Algunos beneficios clave incluyen:

- Aumento de inteligencia emocional y social
- Mejora las habilidades de comunicación
- Desarrolla la resolución de problemas
- Promueve ambientes positivos en diversos lugares

Las habilidades de resolución de conflictos son herramientas esenciales para estudiantes de todas las edades. Les ayudan a navegar las complejidades de las relaciones y los conflictos que surgen durante estos años de formación. Desarrollar estas habilidades a una edad temprana dota a los niños de la capacidad de manejar y resolver conflictos con gracia, allanando el camino para el éxito académico y un desarrollo personal integral.

- **Comunicación Efectiva:** Esto se puede practicar representando escenarios con los niños, recordándoles que pueden escribir los puntos de conversación antes de enfrentar en conflicto.
- **Empatía y Escuchando Activamente:** Estos son fundamentales a la hora de resolver problemas entre estudiantes y adultos. Los niños comprenden mejor cómo afrontar los conflictos cuando reconocen que sus sentimientos y los de los demás son legítimos e importantes.
- **Negociación y Compromiso:** Es importante que los estudiantes aprendan el equilibrio entre defenderse a sí mismos y reconocer las necesidades de los demás. Los niños suelen aprender mejor observando el comportamiento de los adultos. Al modelar un buen comportamiento de negociación, enseñamos a los niños valiosas habilidades interpersonales.
- **Manejo de la Ira y las Emociones:** Manejar eficazmente las respuestas emocionales es una habilidad importante para los estudiantes, especialmente cuando se enfrentan conflictos. Al aprender a manejar la ira y las emociones, los niños pueden mejorar sus relaciones interpersonales y mejorar su entorno académico y social.
- **Construyendo Relaciones Positivas y Fomentando el Trabajo en Equipo:** Una estrategia eficaz para promover las relaciones interpersonales es enseñar a los estudiantes la importancia de hacer amigos y respetar las diversas perspectivas. Las actividades que fomentan el intercambio, la cooperación y la comprensión de los sentimientos de los demás pueden aumentar significativamente la camaradería entre los estudiantes

*Adaptado de: All Win Conflict Resolution Training*

## RECURSOS

Linea Nacional de  
Violencia Domestica

Amor es Respeto

Noviazgo

Healthy Relationship Quiz

## AMABILIDAD

Los niños comprenden la bondad desde una edad muy temprana. De hecho, los bebés de entre 8 y 12 meses pueden demostrar bondad compartiendo su comida y juguetes con los demás. La bondad es el rasgo de ser desinteresado, generoso, considerado y amigable; Cualidades que a la mayoría de los padres les gusta fomentar en sus hijos. Y con razón: los actos de bondad afectan los niveles de ciertos neurotransmisores en nuestro cerebro que afectan la felicidad y el apego a los demás.

Para aquellos niños que parecen tener dificultades naturales con la amabilidad, la buena noticia es que se puede enseñar como cualquier otra habilidad. ¡Y cuanto antes se enseñe, mejor! Aquí hay algunas maneras de fomentar la bondad en los niños:

1. Sea un buen modelo de ser amable
2. Enséne a ser ayudantes
3. Sea específico al expresar gratitud
4. Explique que los pequeños actos tienen un gran impacto.
5. Aclare que no siempre es fácil
6. Enfoque ser amable con ellos mismos
7. Ayude como voluntario en agencias o eventos