



SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING

What is SEL?

Social and emotional learning (SEL) involves the ways in which adults and children develop social and emotional skills in five distinct areas:

- **Self-awareness:** The ability to accurately recognize your emotions and thoughts and know how they influence behavior. This includes accurately assessing your own strengths and limitations. A person who is self-aware has a well-grounded sense of optimism and confidence.
- **Self-management:** The ability to regulate your emotions, thoughts, and behaviors effectively in different situations. This includes managing stress, controlling impulses, motivating yourself, and setting and working toward personal and academic goals.
- **Social awareness:** The ability to adopt the perspective of other people and to empathize with other people from diverse backgrounds and cultures. A person who is socially aware understands social and ethical norms for behavior and recognizes family, school, and community resources and support.
- **Relationship skills:** These skills enable a person to establish and maintain healthy and rewarding relationships with diverse individuals and groups. This includes the ability to communicate clearly, listen actively, cooperate, resist inappropriate social pressure, negotiate conflict constructively, and seek and offer help when needed.
- **Responsible decision-making:** A person who makes responsible decisions has the ability to make constructive and respectful choices about personal behavior and social interactions. This person considers ethical standards, safety concerns, and social norms before making decisions and is able to realistically evaluate consequences of various actions while considering his or her own well-being and the well-being of others.



The Goals of SEL:

- Promote students' self-awareness, self-management, social-awareness, relationship, and responsible decision-making skills
- Improve student attitudes and beliefs about self, others, and school
- Better test scores, more confident students with a greater drive for success

Benefits of SEL

- SEL provides a strong foundation for students to not only excel academically, but to be more flexible socially, allowing them to better accept critiques from their peers and learn from others.
- SEL classrooms generate less emotional distress in the classroom. This is a direct result of students empathizing with each other's feelings and learning strong listening skills.
- The safe learning environment naturally results in higher test scores and better grades.
- High-quality SEL programs positively contribute to school success, social development, crime prevention, and economic performance by developing strong self-awareness in students which, in turn, feeds their drive to succeed.

SEL and Washoe County School District

- Social and emotional learning is an integral part of WCSD's strategic plan, *Envision WCSD 2015 – Investing In Our Future*. SEL classrooms focus on classroom equity through developing strong listening skills, disciplined self-awareness, and interpersonal relationships between students.
- Implementation from elementary school through high school is currently under way, with classroom environments created to allow free sharing of ideas and feelings. Students are encouraged to empathize with each other, express tolerance, respect, and to listen without judgment. For example, a quality that can provide and reinforce tolerance, understanding, and listening skills would be sticking up for the "underdog," a person who may be isolated and feel like an outcast.
- Results will be measured in WCSD's annual climate survey, where parents, students, and staff are surveyed to measure the physical and psychological wellness within each school.



APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

¿Qué es SEL?

El aprendizaje social y emocional (SEL) consiste en la forma en que los adultos y los niños desarrollan habilidades sociales y emocionales en cinco áreas distintas

- **Conciencia de sí mismo:** La capacidad de reconocer correctamente sus emociones y pensamientos, y saber cómo influyen en el comportamiento. Esto incluye evaluar con precisión sus propias fortalezas y limitaciones. Una persona que es consciente de sí mismo tiene un sentido bien fundamentado de optimismo y confianza.
- **Autocontrol:** La capacidad de regular sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones. Esto incluye el manejo del estrés, control de impulsos, motivarse a sí mismo, y la creación y el trabajo hacia las metas personales y académicas.
- **Conciencia Social:** La capacidad de adoptar la perspectiva de otras personas, y de simpatizar con otras personas de diversos orígenes y culturas. Una persona que es socialmente consciente entiende las normas sociales y éticas de comportamiento, y reconoce la familia, la escuela y los recursos en la comunidad y el apoyo.
- **Habilidades de relación:** Estas habilidades permiten a una persona a establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes con diversos individuos y grupos. Esto incluye la capacidad de comunicar con claridad, escuchar con atención, colaborar, resistir la presión social inadecuada, negociar constructivamente los conflictos, y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesaria.
- **Toma de decisiones responsablemente:** Una persona que toma decisiones responsables tiene la capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales. Esta persona toma en consideración las normas éticas, las preocupaciones de seguridad y las normas sociales antes de tomar decisiones, y es capaz de evaluar de manera realista las consecuencias de varias acciones teniendo en cuenta su propio bienestar y el bienestar de los demás.



Los objetivos de SEL:

- Promover las habilidades de los estudiantes en la toma de decisiones “autoconciencia, autogestión, conciencia social, la relación y responsabilidad.
- Mejorar las actitudes de los estudiantes y las creencias sobre sí mismo, los demás y la escuela.
- Mejorar los resultados de los exámenes, los estudiantes con más confianza con un mayor impulso para el éxito

Beneficios de SEL

- SEL proporciona una base sólida para que los estudiantes no sólo sobresalgan académicamente, pero también sean más flexibles socialmente, lo que les permite aceptar mejor las críticas de sus compañeros y aprender de los demás.
- Las aulas de SEL generan menos angustia emocional en la sala de clase. Este es un resultado directo de los estudiantes al establecer lazos de sentirse identificados con los sentimientos de los demás y aprender habilidades para escuchar.
- El ambiente de aprendizaje seguro, naturalmente, se traduce en mejores resultados y calificaciones altas.
- Los programas de SEL de alta calidad contribuyen positivamente al éxito escolar, el desarrollo social, la prevención del delito, y el rendimiento económico mediante el desarrollo de una fuerte conciencia de sí mismo en los estudiantes, que, a su vez, alimentan su deseo de triunfar.

SEL y el Distrito Escolar del Condado de Washoe

- El aprendizaje social y emocional es una parte integral del plan estratégico del WCSD, “*Envision WCSD 2015 – Investing In Our Future*”. Invertir en nuestro futuro las aulas de clase de SEL se enfoca en la igualdad de la de la clase mediante el desarrollo de habilidades sólidas de escuchar, autoconocimiento disciplinado y las relaciones interpersonales entre los estudiantes.
- La implementación desde la escuela primaria hasta la secundaria está en curso, con ambientes de clase creadas para permitir el intercambio libre de ideas y sentimientos. Los estudiantes son alentados a identificarse con los demás, expresar la tolerancia, el respeto y escuchar sin juzgar. Por ejemplo, una cualidad que puede proporcionar y reforzar la tolerancia, la comprensión y las habilidades de escuchar estaría dando la cara por el “underdog”, una persona que puede ser aislada y se siente como un marginado.
- Los resultados se miden en las encuestas de clima anuales del WCSD, donde los padres completan una encuesta para medir el bienestar físico y psicológico dentro de cada escuela.