



# Actividades Para Desarrollar Habilidades Socioemocionales

Unidad de Currículum y Evaluación  
Agosto 2020

## ¿CÓMO TRANSVERSALIZAR LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LAS ASIGNATURAS?

### INTRODUCCIÓN

El desarrollo socioemocional de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos es un proceso que se realiza a lo largo de toda la vida, donde se logra una progresiva comprensión y manejo de las emociones, favoreciendo así las relaciones interpersonales, el logro de una identidad coherente y la toma de decisiones responsable.

Este proceso de aprendizaje social y emocional se ve intencionado en la asignatura de Orientación, en la cual se aprecia la progresión en los Objetivos de Aprendizaje hacia el logro de un desarrollo en este sentido.

Teniendo esto en consideración, se elabora este apoyo para las asignaturas troncales, el cual tiene como objetivo el que las habilidades socioemocionales sean promovidas en distintos espacios dentro del currículum escolar. Así, se proponen recursos y actividades concretos, complementarios para el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes.

Estos recursos se dividen en dos grandes focos. El primer foco se refiere a recursos y actividades que buscan fomentar condiciones de clima emocional en el aula, lo cual creará un ambiente propicio para el desarrollo social y emocional de los estudiantes. El segundo foco serían actividades y recursos concretos para favorecer el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en los estudiantes.

De este modo, se pretende lograr que las asignaturas incorporen en forma sistemática prácticas tanto para mejorar las condiciones del aula que favorecerían el aprendizaje socioemocional y el clima escolar, como para desarrollar las habilidades socioemocionales propiamente tal. Estas actividades se presentan según los distintos momentos de la clase, facilitando así su aplicación. Se incluyen actividades para inicio de la clase, para el cierre, para iniciar trabajo grupal y para enfrentar conflictos.

Por último, se entrega una reflexión sobre prácticas que pueden adoptar los profesores para lograr un clima favorecedor del aprendizaje socioemocional y el bienestar de los alumnos en la sala de clases.

## ENTENDIENDO EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Existen diversos modelos explicativos y comprensivos sobre el aprendizaje socioemocional. A continuación, se tomarán dos de los más relevantes: CASEL y RULER, los cuales fueron revisados para elaborar la siguiente propuesta. Estos modelos tienen una manera de entender el desarrollo socioemocional y proponen distintas maneras para favorecerlo. Asimismo, para esta propuesta, se toma la práctica del mindfulness como un método concreto que podría ser usado en este mismo sentido.

### **Modelo CASEL:**

Modelo estadounidense que comprende 5 competencias emocionales para entender y promover el desarrollo socioemocional. Estas competencias son las siguientes:

1. **Conciencia de sí mismo:** La capacidad de reconocer con precisión sus emociones y pensamientos y saber cómo influyen en el comportamiento de uno. Esto incluye evaluar con precisión sus propias ventajas y limitaciones. Una persona que es consciente de sí mismo tiene un sentido bien fundamentado de optimismo y confianza.
  - Identificar las emociones
  - Auto percepción correcta
  - Reconocer fortalezas
  - Confianza en sí mismos
  - Eficiencia personal.
2. **Autocontrol:** El autocontrol es la capacidad de regular sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones. Esto incluye manejar el estrés, el control de impulsos, motivarse a sí mismo y trabajar hacia las metas personales y académicas.
  - Control de impulsos
  - Manejo de estrés
  - Disciplina personal
  - Establecimiento de metas
  - Habilidades organizativas
3. **Tomar decisiones de manera responsable:** Una persona que toma decisiones responsables tiene la capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas en su comportamiento personal y la interacción social.
  - Identificar problemas
  - Analizar situaciones

- Resolver problemas
  - Evaluar
  - Reflexionar
  - Responsabilidad ética.
4. Habilidades relacionales: Tener buenas habilidades relacionales significa tener la capacidad para establecer y mantener relaciones gratificantes con amigos, familiares y otras personas de diferentes ámbitos.
- Comunicación
  - Compromiso Social
  - Construyendo relaciones
  - Trabajo en equipo.
5. Conciencia Social: La CS es la 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.
- Toma de perspectiva subjetiva del otro.
  - Empatía
  - Respeto hacia las personas.
  - Apreciar la diversidad

### **Modelo Ruler.**

El programa de educación emocional **RULER** fue creado por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de **Yale**. Además, se trata de un acrónimo de las palabras, las cuales explican los fundamentos del modelo. Recognize (reconocer); Understand (entender); Label (clasificar); Express (expresar); y Regulate emotions (regular emociones).

En términos pedagógicos el método busca:

**R:** reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.

**U:** comprender las causas y consecuencias de las emociones.

**L:** etiquetar o clasificar las emociones con un vocabulario específico.

**E:** expresar las emociones de acuerdo con las normas culturales y el contexto social.

**R:** regular las emociones con estrategias útiles.

Se centra en un enfoque para la promoción de las habilidades de inteligencia emocional y está científicamente basado en el modelo teórico de la inteligencia emocional como habilidad (Mayer y Salovey, 1997). Dicho método está compuesto por una serie de herramientas y prácticas educativas que se integran en el currículo

del centro (Natahnson, et al., 2016). Entre sus objetivos está el enseñar que todas las emociones valen por sí mismas y que son propias del ser humano; crear un lenguaje común para clasificar y expresar emociones y favorecer que el alumno pueda expresar lo que sienta y tenga herramientas de cómo regularlo junto con fomentar la empatía hacia los demás.

### **Mindfulness.**

El mindfulness es un estado de absoluta conciencia de la propia experiencia sin emitir juicio alguno de ésta. No es sólo meditar o realizar algo; es un estado mental que se puede practicar para lograr mayor autoconciencia y estar presente en el aquí y el ahora. Busca que las personas presten atención a las sensaciones internas, pensamientos, emociones y experiencias que sienten

Esta práctica permite que se logre un estado de calma y tranquilidad, ya que no se está promoviendo el pensar en situaciones hipotéticas (futuro) o acontecimientos (pasado), si no en solo sentir en el ahora (presente).

La práctica del mindfulness en la sala de clase ha sido ampliamente estudiada, donde se aprecian resultados favorables en los estudiantes, en términos de una mayor calma, mayor concentración, mayor bienestar y mejores resultados (REVISAR).

Esta propuesta las incorpora como una herramienta concreta y útil para favorecer un clima positivo en el aula, como también, para favorecer un estado de bienestar y calma en los estudiantes.

## ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS SUGERIDAS.

### Actividades sugeridas para el inicio de clases.



RESPIRACIÓN



ESCUCHAR  
EL SILENCIO



CONEXIÓN  
EMOCIONAL



ACUERDO  
EMOCIONAL



CHARTER



CONCIENCIA  
DEL RESPETO  
HACIA EL OTRO



CONSTRUCCIÓN  
DE UN CLIMA  
DE AULA



CONCIENCIA DE  
FORTALEZAS



PLANES Y METAS



MEDIDOR  
EMOCIONAL



ENCUADRE  
DISCIPLINAR

### Actividades sugeridas para el cierre de clases



AUTOPERCEPCIÓN  
DE EMOCIONES



EVALUACIÓN  
DE CLIMA



EXPRESIÓN DE  
EMOCIONES



EMPATÍA



EVALUACIÓN  
DE METAS



CAMINAR CON  
ATENCIÓN

### Actividades sugeridas para antes de un trabajo en grupo



CONCIENCIA  
DEL RESPETO  
HACIA EL OTRO



HABILIDADES  
ORGANIZATIVAS



EMPATÍA

### Actividades sugeridas para enfrentar conflictos



RECONOCIMIENTO  
DE MIS EMOCIONES



RECONOCIMIENTO  
DE LAS EMOCIONES  
DEL OTRO



THE BLUE PRINT



META-MOMENT

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

---



RESPIRACIÓN

(3 min)

Antes de iniciar la clase, invitar a los estudiantes a sentarse cómodos; cerrar los ojos y concentrarse en la respiración; inhalar y exhalar con tranquilidad; inhalado y exhalando por la nariz; imaginar cómo entra el aire en los pulmones y cómo sale; tomar conciencia de que algo tan automático es esencial para la vida. Agradecer la vida de cada uno.

Puede ser útil usar imágenes mentales, como pensar que entra aire de un color a los pulmones y luego sale aire de otro color. "Entra aire dorado, y al exhalar, sale aire de color negro".

Al inhalar se les sugiere que se inflen los pulmones (a los más pequeños se les puede decir que imaginen que tienen un globo que se infla cada vez que respiramos y se desinfla al exhalar) y se desinflen al exhalar.

---



ESCUCHAR  
EL SILENCIO

(3 min)

A menudo no tenemos conciencia de los sonidos que hay a nuestro alrededor cuando estamos en silencio.

Se pide a los estudiantes que por un minuto guarden absoluto silencio y presten atención a escuchar otros ruidos: de sus patios, establecimientos, etc.

Luego de 1 minuto de silencio se pide voluntariamente que algunos puedan contar lo que escucharon, en una palabra.

Esta actividad también puede hacerse pidiendo a los alumnos que se concentren en el ruido que hará el profesor y lo escuchen atentamente; se puede hacer un ruido con un triángulo, campana o algo similar.

---



CONEXIÓN  
EMOCIONAL

(5 min)

Antes de iniciar la clase se hace la siguiente pregunta: ¿cómo me siento en este momento?; ¿qué emoción es predominante en mí? Escríbala en su cuaderno.

Se pide a un grupo que voluntariamente comente sus emociones

Se concluye explicando que las emociones no son buenas ni malas, son respuestas a creencias, pensamientos y cogniciones y nosotros sí podemos conectarnos con ellas.

Alargue de la actividad: (10 min)

Si se cuenta con el tiempo, se le pide a los estudiantes que respondan la pregunta: ¿cómo me gustaría sentirme al terminar la clase?... y escribir una conducta personal que me ayudaría a lograr esa emoción.



ACUERDO  
EMOCIONAL

(8 min)

El profesor explica que, para aprender, necesitamos sentirnos en un clima emocional tranquilo y seguro y que eso se logra entre todos.

Los estudiantes escriben en forma personal cómo les gustaría sentirse para aprender mejor: tranquilos, sin miedo, seguros, alegres, positivos.... Luego hace una lluvia de las emociones esperadas y un "acuerdo emocional", consistente en aquellas conductas que facilitarán el logro de esas emociones y aquellas conductas que no están permitidas por que alejan de las emociones que se quieren vivir, por ejemplo: "en esta clase no está permitido burlarse de un compañero"; "en esta clase no interrumpimos a nadie"...



CHARTER  
(15 min)

Antes de iniciar la clase los estudiantes responden tres preguntas: ¿Cómo queremos sentirnos en el colegio? / Por tanto, ¿cómo actuaremos si queremos sentirnos de esa manera? / ¿Cómo podemos prevenir o actuar ante los conflictos que surjan?

Estas tres preguntas se conversan de dos alumnos y luego se comparte la tercera pregunta entre todo el curso.



CONCIENCIA  
DEL RESPETO  
HACIA EL OTRO

(5 min)

Se inicia la clase con esta pregunta: ¿cómo te has sentido cuando te han faltado el respeto?

Faltar el respeto incluye conductas como excluir, burlarse, agredir verbal o físicamente...

Pensar en un compañero que me gustaría que se sintiera muy feliz en este día: ¿cómo puedo demostrarle respeto para que se sienta bien?



CONSTRUCCIÓN  
DE UN CLIMA  
DE AULA

(8 min)

El docente explica a los alumnos que el clima son todas las condiciones de la "atmósfera" que nos rodea y que nos ayuda a sentirnos bien, o a veces nos da miedo porque nos amenaza.

Hay climas tóxicos y climas nutritivos.

Los climas nutritivos son de aceptación, respeto, participación, inclusión.

En esta clase queremos construir un clima nutritivo y para eso escribiremos cuatro conductas que todos vamos a respetar y que serán fundamentales para que todos se sientan cómodos y seguros.

Dejar a la vista durante la sala.



CONCIENCIA DE  
FORTALEZAS  
(3 min)

Antes de iniciar la clase, el docente pide a los estudiantes que cierren los ojos y piensen en alguna cualidad personal, algo para lo que son buenos, sea una característica personal o una habilidad (bueno para escuchar; soy bueno para jugar a la pelota, soy esforzado...)

Cuando la hayan encontrado en su mente, imaginan la frase, "soy bueno..." y la agrandan como con un zoom.... La hacen inmensa en su mente.

Luego abren los ojos y les pide que recuerden su frase a lo largo del día.



PLANES Y METAS

(5 min)

Antes de iniciar la clase, pida a los alumnos que escriban en su cuaderno algo que los haría muy felices de lograr durante ese día.

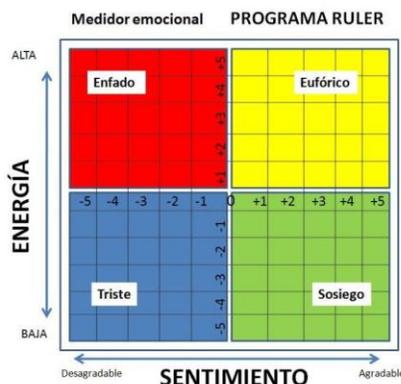
Compartir algunos ejemplos y motivar el tratar de lograr relacionándolo con las emociones positivas que sentimos cuando logramos nuestras metas.

Conducir a los estudiantes a pensar en metas concretas, alcanzables y positivas.



MEDIDOR  
EMOCIONAL  
(8 min)

Profesor muestra a los estudiantes el medidor emocional. Consiste en un gráfico con cuatro cuadrantes como el de la imagen inferior. En él, las emociones se miden en función de dos variables, el sentimiento que predomina y el nivel de energía que uno siente. Los estudiantes clasifican sus emociones en más o menos agradables o desagradables. Además, valoran si la energía con la que la sienten es alta o baja. Finalmente, colocan la emoción en el cuadrante correspondiente. Así los alumnos aprenden a poner nombre a las emociones que sienten.





ENCUADRE  
DISCIPLINAR  
(5 min)

El profesor explica que antes de iniciar la clase es importante que se pongan de acuerdo en la forma en que asegurarán que todos se sientan bien en esa clase.

Propone una lista de forma de comportarse para que eso ocurra.

Pide que le entreguen tres ideas de parte del curso y dos ideas que tiene como profesor.

Enfatiza que la manera de sentirse mejor es parte de lo que todos hacemos.



AUTOPERCEPCIÓN  
DE EMOCIONES  
(5 min)

Al finalizar la clase, el docente le pide a cada estudiante que anote en un papel, cómo se sintió durante la clase, qué emociones fueron más predominantes.

Es como un "ticket de salida", emocional.

Se lo entregan antes de salir.



EVALUACIÓN  
DE CLIMA  
(5 min)

Al finalizar la clase, el docente plantea la siguiente pregunta:

¿cómo se sintieron en esta clase?

¿qué podemos hacer la próxima clase para que todos nos sintamos con emociones más positivas?

Proponerse una idea a la cual comprometerse la clase siguiente para contribuir a un clima más nutritivo.



EXPRESIÓN DE  
EMOCIONES  
(3 min)

El docente propone como término de la clase que invitarán a una emoción a conocerla más.

Entre todos eligen una emoción y van construyendo las respuestas.

Ejemplo: tristeza

¿cómo sentimos la tristeza?, ¿qué nos pasa a nivel corporal?, ¿qué podemos hacer cuando estamos tristes que nos ayude?



EMPATÍA

(15 min)

El docente explica que una de las habilidades sociales fundamentales para relacionarnos unos con otros, es la empatía.

La empatía se entiende como la capacidad de ponerse en el lugar del otro; comprender lo que siente; y requiere de la capacidad de escuchar con atención.

Se dejarán 3 minutos al cierre de la clase para que le pregunte a mi compañero del lado:

¿cómo está?, como se sintió en durante el desarrollo de la clase?

Sólo se escucha con atención.

Luego se alternan los roles.



EVALUACIÓN  
DE METAS

(5 min)

Al finaliza la clase, el docente pide a los alumnos que escriban lo siguiente:  
"mirándome a mí mismo en esta hora de clases... ¿mis acciones ayudaron a que cumpliera mis metas?, ¿cómo me siento cuando me miro a mí mismo?, ¿cómo me gustaría sentirme mejor?"

El docente lo guarda y entrega al inicio de la clase siguiente.



CAMINAR CON  
ATENCIÓN

(2 min)

El docente les dice que, para finalizar la clase, todos caminarán por la sala en completo silencio.

Se les pide que concentren su atención en mirarse unos a otros y mirar la sala.

Este ejercicio estimula la concentración y atención plena y permite que se tranquilicen antes del término de la clase.



CONCIENCIA  
DEL RESPETO  
HACIA EL OTRO

(10 min)

Antes de iniciar un trabajo en grupo, el docente deja unos minutos para que los estudiantes respondan esta pregunta:

¿cómo me gustaría que se sintiera el grupo?

¿cómo puedo contribuir al logro de lo anterior?

Cada miembro del grupo responde ambas preguntas antes de iniciar el trabajo.



HABILIDADES  
ORGANIZATIVAS

(10 min)

Antes de iniciar un trabajo en grupo, se les pide a los participantes que piensen en sus habilidades y en la forma en que pueden contribuir al grupo desde sus fortalezas.

Teniendo presentes las fortalezas de todos, el grupo se organiza con las diferentes tareas.



EMPATÍA

(15 min)

Para evaluar cómo fue la experiencia de un trabajo grupal, cada integrante cuenta cómo se sintió y qué podría haber sido mejor.

El foco está puesto en la atención, escucha y empatía, por tanto al poner en común, una persona del grupo cuenta de otro compañero y no de sí mismo.



RECONOCIMIENTO  
DE MIS EMOCIONES  
(2 min)

Ante un conflicto que surja durante la hora de clase, el profesor detiene lo que está haciendo y explica que hará sólo una pregunta:

¿qué sientes?

¿qué te ayudaría a sentirte mejor?

Luego da instrucciones que permitan enfrentar el conflicto para continuar con la clase: separar a dos personas; señalar que al final de la clase lo abordarán, etc.



RECONOCIMIENTO  
DE LAS EMOCIONES  
DEL OTRO  
(2 min)

Ante un conflicto que surja durante la hora de clase, el profesor detiene lo que está haciendo y explica que hará sólo una pregunta:

¿qué sientes?

¿qué te ayudaría a sentirte mejor?

Luego da instrucciones que permitan enfrentar el conflicto para continuar con la clase: separar a dos personas; señalar que al final de la clase lo abordarán, etc.



THE BLUE PRINT

(10 min)

Ante un problema o un conflicto con otra persona, se plantea la empatía y la comprensión de la posición y sentimientos de los demás. En definitiva, en lugar de hablar del problema y volver a los sentimientos negativos que produce, se analiza la situación desde el punto de vista de los otros afectados.

Esto puede realizarse con todo el curso ante un problema que haya ocurrido y que esté un poco más distante de las emociones del momento.

¿de dónde viene esa (emoción: tristeza, rabia); ¿para qué te sirve?, ¿cómo la sientes?



META-MOMENT

(6 min)

El docente, rememorando un conflicto en particular, o pidiendo que cada uno piense en un conflicto que ha vivido, les pide reconozcan en sí las siguientes emociones:

¿qué emociones siento cuándo tengo un conflicto importante para mí?

¿qué emociones me hacen más daño? (emociones destructivas)

¿qué pensamientos acerca de mi mismo tengo en esos momentos?

¿qué me sirve para recuperar el control y calmarme?

En distintos momentos se dejan dos minutos adicionales para ir comentando respuestas.