

Octubre, 2022

Actividades para aplicar herramientas socioemocionales en los estudiantes

CANINOS!

conectados 



Paul Moch Islas
Co-Founder & CEO



Ana Tere del Toro
Co-Founder
& Sr. Learning Advisor



Berto Ceballos
Co-Founder
& Product Sr. Advisor



Gabriela Romero Garibay
Chief Business Officer



Rosa María Gaya
Learning Designer



Carla Rivera
Learning Designer



Isabel Diez Uriarte
Chief Learning Officer



Andrea Pozo
Sr Education Specialist



Malú Ruiz
Learning Designer



Aline Moch Islas
Chief Operations Officer



Paulina Valdez
Learning Designer



María Jose Álvarez
Strategic Partnerships



Esteban Sánchez Borboa
Legal and Finance Advisor



Estefanía Hernández
Business Designer



Pamela Nápoles
Lead Brand Manager
& UX/UI



Diego Flores
Lead Generation

Interdisciplinary team of alumni from:



-  Co-founders
-  Leadership team
-  Learning team
-  Core operations

Agenda

1. Momento mindfulness y chequeo emocional.
2. Revisión de conceptos básicos sobre la educación socioemocional
3. Estrategias socioemocionales en el aula
4. Cierre
5. Preguntas y respuestas

Objetivos de la Sesión

- Identificar los conceptos básicos de la educación socioemocional.
- Reflexionar sobre las competencias clave de la educación socioemocional.
- Reconocer estrategias para aplicar herramientas socioemocionales con tus estudiantes.



Contesta en
joinpd.com
mur prl



¿Cómo te sientes?



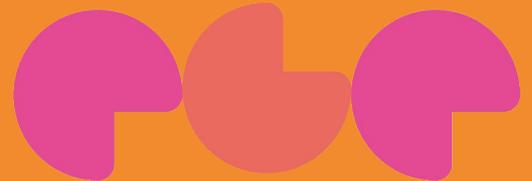
Students, drag the icon!





Momento Mindfulness

Ponte cómodo y sigue las instrucciones...





Contesta en
joinpd.com
mur prl



¿Ahora cómo te sientes?



Nivel de energía



Rabioso	En Pánico	Estresado	Agitado	Conmocionado
Colérico	Furioso	Frustrado	Tenso	Aturdido
Echando humo	Atemorizado	Enojado	Nervioso	Inquieto
Ansioso	Aprensivo	Preocupado	Irritado	Molesto
Repulsivo	Emproblemado	Intranquilo	Difícil	Enfurecido

Sorprendido	Alentado	Festivo	Regocijado	Extasiado
Hiperactivo	Jovial	Motivado	Inspirado	Exaltado
Energético	Animado	Entusiasmado	Optimista	Excitado
Complacido	Feliz	Enfocado	Orgullosa	Emocionado
Agradable	Alegre	Esperanzado	Juguetón	Dichoso

Disgustado	Sombrio	Decepcionado	Abatido	Apático
Pesimista	Malhumorado	Desanimado	Triste	Aburrido
Enajenado	Miserable	Solitario	Descorazonado	Cansado
Desalentado	Deprimido	Hosco	Exhausto	Fatigado
Desesperado	Desesperanzado	Desolado	Agotado	Drenado

A gusto	Acomodadizo	Contento	Amoroso	Realizado
Calmado	Seguro	Satisfecho	Agradecido	Conmovido
Relajado	Fresco	Descansado	Bendecido	Equilibrado
Suave	Pensativo	En paz	Cómodo	Despreocupado
Soñoliento	Complaciente	Tranquilo	Acogedor	Sereno

Nivel de agrado



Students, drag the icon!

¿Qué es la educación socioemocional?

Proceso en el cual se aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar **identidades saludables**, **manejar emociones** y **lograr metas** personales y colectivas, sentir y mostrar **empatía** por los demás, establecer y mantener **relaciones de apoyo** y tomar **decisiones responsables** y solidarias (CASEL, 2022).



¿Para qué sirve la educación socioemocional?

Se han encontrado diversos efectos positivos de la educación socio-emocional en el rendimiento académico, relaciones interpersonales y salud mental.

Mejora



Aumenta



Reduce



3 competencias

de educación socioemocional

1

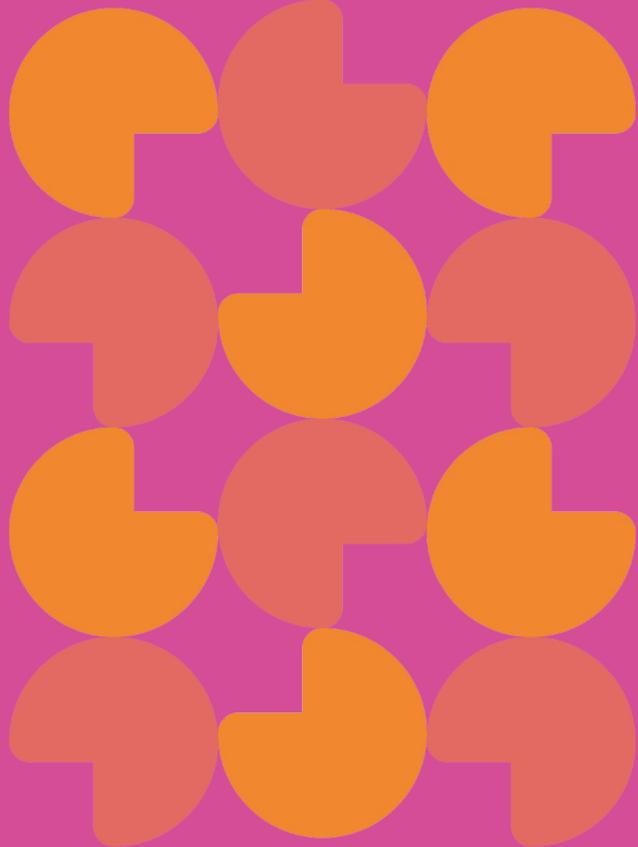
Autoconocimiento

2

Autogestión

3

Habilidades sociales



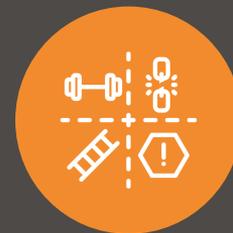
**Estrategias para aplicar
las competencias
socioemocionales con
tus estudiantes**

Autoconocimiento



Chequeos emocionales

1. Rueda de las emociones
2. Mood Meter
3. Preguntas para chequeos emocionales



Momentos para **reconocer fortalezas y limitaciones**

1. Dar momentos de auto diagnóstico de fortalezas y limitaciones en trabajos en equipo.

Autogestión



Descansos mentales

1. Ejercicios de respiración de *mindfulness*
2. Invitar a tus estudiantes a que muevan todo su cuerpo
3. Darles unos minutos para que hablen con sus compañeros.



Actividad WOOP

1. **Deseo (Wish)** - ¿Cuál es un sueño importante que quiere cumplir?
2. **Resultado (outcome)** - ¿Cuál será el mejor resultado de haber cumplido su sueño?
3. **Obstáculos (Obstacles)** - ¿Cuál es el principal obstáculo dentro de usted que podría evitar que cumpla su sueño?
4. **Plan (Plan)** - ¿Cuál es una acción efectiva para enfrentar el obstáculo?

Habilidades sociales



Actividad de “Sí, No, Tal vez”

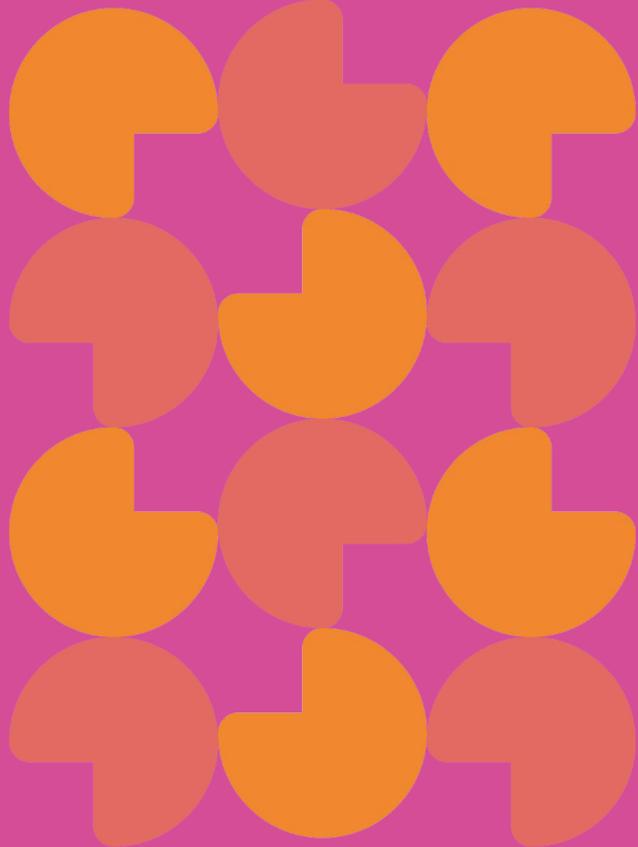
1. Selecciona un tema actual y cada uno debe de tomar una postura: Sí, No o Tal vez,
2. Poner reglas para que haya respeto
3. Cada equipo expone sus argumento
4. Reflexión final sobre si hubo algún cambio de opinión.



Actividades para romper el hielo

Al principio de la clase puedes realizar una actividad que duré de 5 a 10 minutos para conocerse mejor.

- a. Bingo humano
- b. N.O.M.B.R.E.S



Cierre



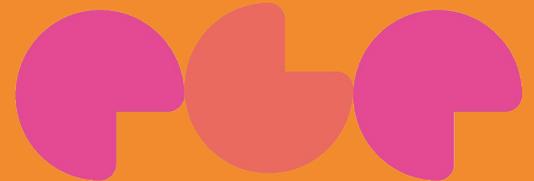
Contesta en
joinpd.com
mur prl





Momento de reflexión

¿Cómo podrías apoyar como profesor(a) para que haya un ambiente seguro en estas actividades?



Students, write your response!

Lo dijimos pero no lo dijimos

1



Es importante **crear un espacio seguro** para realizar estas actividades y fomentar las habilidades socioemocionales en tu salón de clase.

2



Para crear un espacio seguro, **es esencial trabajar con empatía**. Tú como profesor/a puedes modelarlo buscando comunicarte con tus estudiantes.

3



Para promover la participación recuerda dar **expectativas** claras, recordar que está bien no tener la respuesta correcta y dar **retroalimentación**.

4



Estas actividades les ayudarán a tener un mayor **bienestar, conexión con sus emociones, relaciones con otros** y **apoyo social**.

Ayúdanos a contestar esta encuesta

y descarga una infografía con más estrategias socioemocionales



¿Cómo fomentar habilidades socioemocionales en el aula?

A continuación te presentamos distintas actividades que puedes integrar a tu clase para fomentar el autoconocimiento, la autogestión y las habilidades sociales en tus estudiantes.

Autoconocimiento	Autogestión	Habilidades Sociales
<p>HACER CHEQUEOS EMOCIONALES</p>	<p>DESCANSOS MENTALES</p> <p>Prácticas de Mindfulness Incluir a mover o estirar el cuerpo Dar un momento para que conversen</p>	<p>ACTIVIDAD "SÍ, NO, TAL VEZ"</p> <p>Propón un tema de la actualidad y por equipos, los estudiantes pueden tomar una postura y discutir con otras posturas.</p>
<p>DAR OPORTUNIDADES PARA REFLEXIONAR EN FORTALEZAS Y DEBILIDADES</p>	<p>ACTIVIDAD WOP</p> <p>W: What (¿qué?) ¿Cuál es un desafío importante que quieres cumplir? O: Outcome (¿resultados?) ¿Cuál será el mejor resultado de haber cumplido tu sueño y cómo se sentirá? O: Obstacles (¿obstáculos?) ¿Cuál es el principal obstáculo derivado del que podría evitar que se cumpla tu sueño? P: Plan (¿plan?) ¿Cuál es una acción efectiva para orientar el obstáculo?</p>	<p>ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO</p>

Preguntas para hacer chequeos emocionales y del ambiente en el aula

EMOCIONES	AMBIENTE EN EL AULA
<p>Para realizar un chequeo emocional puedes hacer las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te sientes hoy? 2. ¿Cuál emoción sientes más hoy? 3. ¿Cuál fue la mejor parte de la semana pasada para ti? 4. ¿Cuál fue la parte más difícil de la semana pasada para ti? 5. ¿Qué pueden hacer los maestros u otras personas en la universidad para ayudarte mejor? 6. Durante la semana pasada, ¿con qué frecuencia te sentiste: emocionado, contento, amado, seguro, respaldado, escuchado, solitario, triste, preocupado, frustrado...? 	<p>Puedes usar las siguientes preguntas para saber cómo se sienten los estudiantes en clase contigo, con los contenidos y sus compañeros:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una escala del 1 al 10 ¿con qué claridad crees que logriste los objetivos de aprendizaje hoy? 2. Si un compañero faltara a clase hoy ¿te pidieran los apuntes de la lección, ¿le brindarías tu apoyo? 3. ¿Cuál fue lo que te confundió hoy? 4. ¿Cuánto se ayudaron los estudiantes en clase para aprender hoy? 5. ¿Qué tan incluido te sentiste en la clase hoy? 6. ¿Cuál fue tu parte favorita de la clase hoy? 7. ¿Qué te interrumpió en tu cambio de aprendizaje hoy? 8. ¿Qué podíamos hacer mejor tú o yo para ayudarte a aprender? 9. ¿Te sientes intimidado por alguien en la clase?

camino21.org

camino21.org



María José Álvarez
majo@camino21.org



Malú Ruiz
malu@camino21.org



Gracias