

Ejercicios para el bienestar y aprendizaje socioemocional



Ejercicios para el bienestar y aprendizaje socioemocional

Los ejercicios que se presentan a continuación, permiten entrenar las competencias socioemocionales, con el fin de alcanzar un mayor bienestar y un aprendizaje socioemocional consciente, continuo y sistemático.

Se desarrollaron con base en el modelo de competencias socioemocionales propuesto por Bisquerra y Mateo (2019)*, que describe cinco competencias:

Conciencia emocional: Es la capacidad de identificar y nombrar las propias emociones así como las de los demás, logrando reconocer el clima emocional. Esta es la base para el desarrollo de las otras cuatro competencias.

Regulación emocional: Es la capacidad de gestionar nuestras emociones, lo cual implica aceptar lo que sentimos y buscar un equilibrio entre reprimir las emociones y expresarlas impulsivamente, de tal forma que podamos manifestarlas sin causar daño a nosotros mismos o a los demás.

Autonomía emocional: Es la capacidad de lograr un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Para esto, es clave alcanzar el empoderamiento de la persona, aumentando las fortalezas para poder impulsar cambios y afrontar los distintos desafíos que enfrente.

Competencias sociales: Es la capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y nutritivas a través del tiempo. Considera la comunicación asertiva y empática, y la colaboración.

Competencias para la vida y el bienestar: Es la capacidad de desarrollar comportamientos adaptativos para enfrentar los desafíos de cada etapa de la vida, aumentando el bienestar personal y colectivo. Integra las competencias de conciencia, regulación y autonomía emocional junto con las competencias sociales, alcanzando un compromiso social y ético.

Estos ejercicios pueden usarse en diversos contextos como salas de clase, reuniones de reflexión docente, reuniones con apoderados, etc. para generar espacios de confianza, promover la empatía, fortalecer vínculos y desarrollar habilidades que promuevan una convivencia respetuosa y un aprendizaje integral.

*Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Editorial Horsori, Barcelona.

Ejercicios para el bienestar y aprendizaje socioemocional

Entrenar las competencias socioemocionales nos ayuda a sentirnos bien, aprender mejor y convivir de manera respetuosa. Así, creamos espacios seguros y positivos donde todos pueden crecer y aprender.

Al igual que la educación física, las matemáticas o cualquier disciplina, las competencias socioemocionales se aprenden con práctica y ejercicio, en este caso, con entrenamiento emocional. Por esto, te animamos a entrenar diariamente los ejercicios que aquí se proponen, con el grupo o de manera individual con las y los estudiantes o integrantes de un determinado equipo, según lo estimes pertinente.

También puedes practicar estos ejercicios para tu propio desarrollo personal, ya que el entrenamiento emocional es necesario en todas las edades y durante toda la vida. Por lo mismo, es importante entrenarse de manera frecuente, para poder construir hábitos emocionalmente saludables.

Cada ejercicio propuesto puede facilitar la activación o desactivación energética del grupo. Lo anterior, con el fin de poder decidir con más información acerca de cuál ejercicio escoger, para que sea el más pertinente dado el ánimo y energía del grupo. Es importante considerar que esta categorización es arbitraria, porque las emociones y sensaciones son subjetivas, por lo que aquello que a una persona le sube la energía a otra la podría bajar. Tu conocimiento del grupo te ayudará a elegir mejor qué ejercicio es más adecuado para cada momento.

Los símbolos que indican -en cada ejercicio- si sube o baja la energía se muestran a continuación:



Sube la energía



Baja la energía



Sube o baja la energía

¡Anímate a practicar estos ejercicios con tu grupo, además de ponerlos en práctica en tu vida cotidiana!



Acuerdos esenciales

(Adaptación de estrategia del Modelo VESS: Vida Equilibrada con Sentido y Sabiduría, 2015)



Competencias socioemocionales: regulación emocional, competencias sociales, competencias para la vida y el bienestar

Este ejercicio promueve el desarrollo de competencias socioemocionales orientadas a crear un clima emocional positivo, fomentando relaciones basadas en respeto y confianza, y a fortalecer una ciudadanía comprometida, que impulse la participación activa, la responsabilidad y la colaboración en la comunidad.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Para establecer las reglas de la sala se construyen acuerdos de curso del grupo. Es importante que niños y niñas se hagan conscientes de que las reglas responden a las necesidades de la comunidad curso o del grupo y esta estrategia ayuda a que lo comprendan.

Siga los siguientes pasos:

1. Proponga a las y los estudiantes el objetivo para este año de aprender y pasarlo bien.
2. Pida que piensen: ¿qué necesita cada uno/a para que esto suceda?
3. Pida que hagan propuestas. Contemple establecer entre 5 y 10 acuerdos como referencia.
4. Valídelas pidiendo la aprobación del resto del grupo y anótelas en un cartel que pueda quedar a la vista de todos/as durante el año. Usted también puede proponer acuerdos. Incluya el ritual de llegada y otras estrategias para gestión de aula que estime necesarias.
5. Mantenga los acuerdos esenciales a la vista y evalúen su cumplimiento periódicamente. Pregunte si quieren modificar o agregar otro acuerdo cada vez que lo evalúe.



Variante: Puede establecer otros acuerdos esenciales para diferentes instancias, paseos de curso, aniversario de la escuela, para trabajos en grupo, etc.



Saludo motivante

(Adaptación de estrategia del Modelo VESS: Vida Equilibrada con Sentido y Sabiduría, 2015)



Competencias socioemocionales: conciencia emocional

Este ejercicio promueve el desarrollo de competencias socioemocionales como la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, mantener la atención en el presente y reflexionar sobre cómo nuestras emociones influyen en nuestras acciones.

Edad:

Pre kínder a 4° básico.

Sugerencias:

Este ejercicio se puede hacer antes de entrar a la sala o ya dentro, pidiéndoles que se saluden de una manera particular. Para hacerlo, tenga las siguientes imágenes o algunas similares en la puerta de entrada de la sala o en algún lugar visible. Al terminar, puede preguntar: ¿cómo se sienten? ¿cómo piensan que se sienten sus pares a quienes saludaron?

Variante: Puede ir cambiando la instrucción de saludo con rapidez y agilidad para subir la energía del grupo. También puede ofrecer que elijan una de las formas para saludarlo/a a usted antes de entrar a la sala e ir cambiando las formas de saludarse.

CHOQUE DE MANOS



CODO CON CODO



MANO CON MANO



ABRAZO

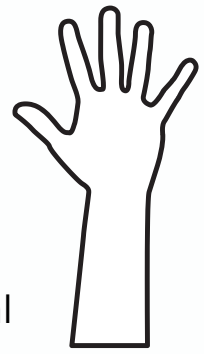


OTROS



Mano arriba es silencio

(Adaptación de estrategia del Modelo VESS: Vida Equilibrada con Sentido y Sabiduría, 2015)



Competencias socioemocionales: regulación emocional

Este ejercicio favorece la creación de un clima emocional positivo, promueve la atención plena y fortalece la regulación emocional para mejorar el bienestar y la convivencia.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

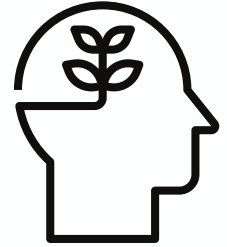
Se puede aplicar en cualquier momento de la clase. Sirve cada vez que necesite captar la atención o conseguir silencio en la sala. Indique a los y las estudiantes que levantar la mano en silencio es la señal que indica que debemos callarnos, por tanto, cada vez que vemos a alguien haciendo ese gesto debemos imitarlo de manera que nos contagiemos sin la necesidad de gritar. Al iniciar este ejercicio para motivar al curso, puede proponerles como desafío que alcancen el silencio en el menor tiempo posible. Para esto, cronometre el tiempo a partir de que levante su mano.

**Levanto mi
mano en
silencio.**

**Esperamos
que estén
todos/as con
la mano
levantada.**



Errores como oportunidad de aprendizaje



Competencias socioemocionales: autonomía emocional

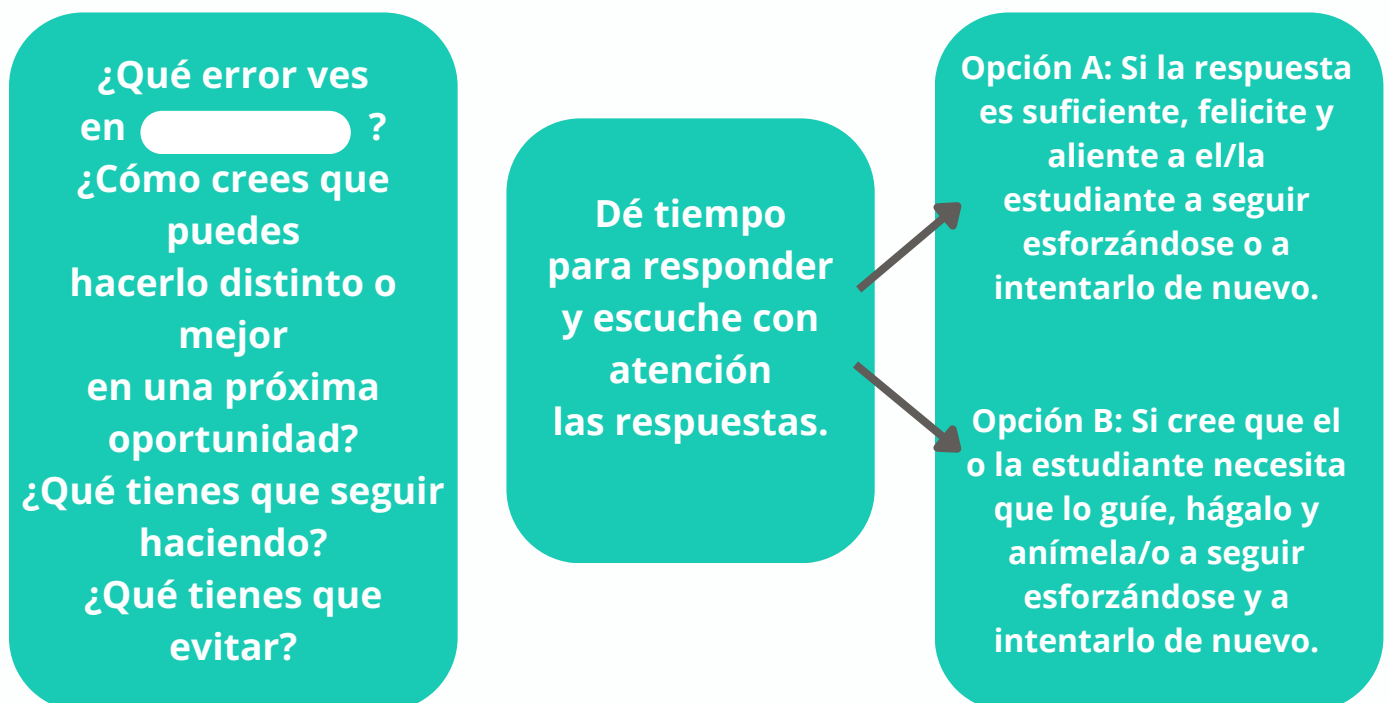
Este ejercicio impulsa la creación de un clima emocional positivo, fomenta la perseverancia y fortalece la autoestima para favorecer el bienestar y la confianza personal.

Edad:

Todas las edades.

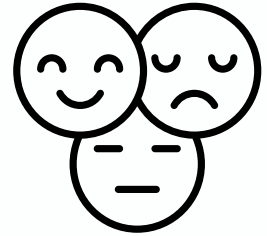
Sugerencias:

Acoja la equivocación como parte esencial y saludable del proceso de aprendizaje, evitando en todo momento castigar las respuestas incorrectas, por ejemplo: "No, ya hablamos de esto". Valore el error y facilite la reflexión y aprendizaje a partir de este con preguntas como las que se plantean en el diagrama a continuación.





*¿Cómo me siento?
¿Qué necesito?*



Competencias socioemocionales: conciencia emocional

Este ejercicio fortalece la conciencia emocional, promueve la atención plena y facilita la expresión y regulación de emociones, ayudando a reconocer y nombrar lo que sentimos para mejorar nuestro bienestar.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Anime a los niños y niñas a hacer visibles sus emociones y necesidades. Modele respondiendo estas preguntas frente a los niños/as antes de preguntarles a ellos y ellas. Recuerde que toda emoción tiene a la base una necesidad, la que puede estar satisfecha o insatisfecha. La palabra necesito puede reemplazarse por “quiero” o “valoro”. No es necesario recoger todas las respuestas, puede escuchar algunas, o bien, puede pedir que las escriban o compartan en parejas.

**¿Cómo me
siento en este
momento?**

**¿Qué necesito o
quiero en este
momento?**

**¿Qué necesidad
tengo satisfecha?**



Respira y recorre tu mano



Competencias socioemocionales: regulación emocional

Este ejercicio promueve la conciencia emocional, la atención plena y la capacidad de expresar y regular emociones, ayudando a reconocer lo que sentimos y gestionarlo de manera equilibrada.

Edad:

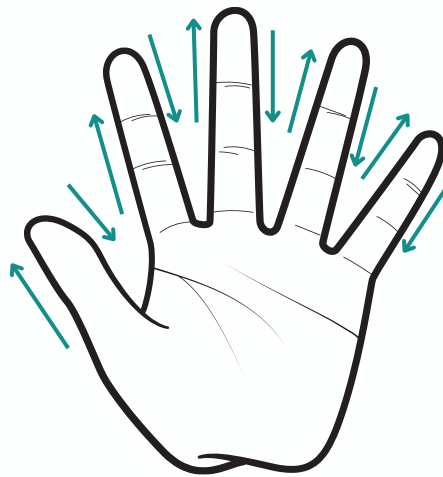
Pre kínder a 4° básico.

Sugerencias:

Procure generar un ambiente de tranquilidad, con música suave si lo desea. Al terminar el ejercicio, estimule la reflexión a través de preguntas como: ¿para qué les puede servir este ejercicio? ¿de qué se dieron cuenta?

Resalte que este ejercicio puede ayudarles a cambiar de emoción cuando experimenten emociones de alta intensidad. Es útil tanto frente a emociones agradables como desagradables, ya que en ocasiones es necesario reducir su intensidad para poder concentrar la energía, por ejemplo, en aprender algo nuevo o prestar atención a una situación que lo requiera.

- Invite a los niños y niñas a respirar recorriendo su mano con un dedo. La idea es que recorran su mano inhalando y exhalando 5 veces, de tal manera que cada dedo se recorra al ritmo de una inhalación y exhalación.
- Modele y guíe el ejercicio y repítalo cuantas veces lo estime necesario.
- Al terminar pida que expresen cómo se sienten en ese momento usando algún símbolo o gesto para reflejar si están bien, más o menos o mal.

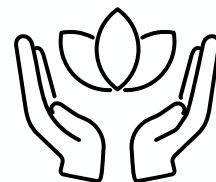




Mi triángulo PEC

(Pensamiento, Emoción y Cuerpo)

(Inspirada en triángulo PEC de Martín Andrés Asuero, 2020)



Competencias socioemocionales: conciencia emocional

Este ejercicio promueve la conciencia emocional, la atención plena y la capacidad de reconocer, nombrar y regular las emociones, favoreciendo un manejo equilibrado y consciente.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio permite entrenar la práctica del mindfulness o atención plena, ayudando de una manera sencilla a identificar sensaciones corporales, emociones y pensamientos ante situaciones cotidianas (por ejemplo frente a la noticia de que "tendrán una prueba de matemática ahora". ¿Qué piensan? ¿Qué sienten? ¿Qué pasa a nivel corporal?).

Pida que tomen atención a cómo se sienten considerando los tres elementos del triángulo PEC, que se señalan a continuación:

- **P**: ¿qué estoy pensando en este momento?
- **E**: ¿qué emoción estoy sintiendo en este momento?
- **C**: ¿qué experimento en mi cuerpo en este momento?

Al terminar, puede generar una reflexión a partir de los registros, resaltando la idea de que somos más que nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, ya que podemos decidir con libertad si mantenerlos, dejarlos ir o cambiarlos. Para lograr esto último, el primer paso es identificarlos sin juzgarlos. Dependiendo del tiempo que tenga, pida que escriban, dibujen o simplemente piensen en estos tres elementos.





Gracias a mi error aprendí



Competencias socioemocionales: autonomía emocional

Este ejercicio fomenta una mentalidad de crecimiento, impulsa la perseverancia y fortalece la tolerancia a la frustración, ayudando a enfrentar desafíos con resiliencia y confianza.

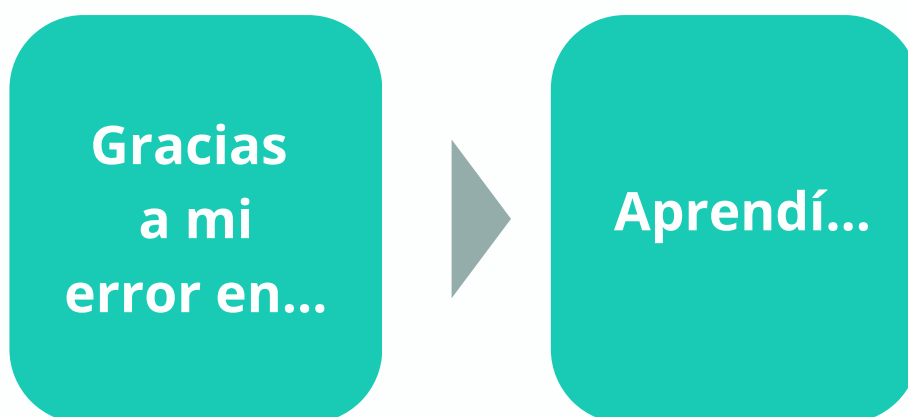
Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio lo puede usar en cualquier momento de la clase o reunión, especialmente cuando observe errores. Comience usted modelando el ejercicio, para transmitir confianza de que los errores son parte del crecimiento y del aprendizaje. Comente, por ejemplo, que en una ocasión interrumpió en una conversación y se dio cuenta de que no escuchó algo importante. Con eso aprendió a esperar su turno. O que en otra oportunidad, no revisó su trabajo y tenía errores; aprendió a dedicar tiempo a la revisión. O que cometió un error en un ejercicio y gracias a eso aprendió a resolverlo correctamente.

Al terminar, resalte la importancia de perseverar aprendiendo de los errores.





Todavía no



Competencias socioemocionales: autonomía emocional

Este ejercicio fomenta una mentalidad de crecimiento, promueve la perseverancia y fortalece la autoestima, ayudando a enfrentar retos con confianza y actitud positiva.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio lo puede usar en cualquier momento de la clase o reunión, especialmente luego de escuchar frases como: "No puedo", "Soy malo para", "Nunca lo lograré". Procure evitar frases como las anteriores, ya que usted es un ejemplo de mentalidad de crecimiento. Ayude a los estudiantes a cambiar el "No puedo" por un "Todavía no puedo, pero si persevero y me esfuerzo lo lograré."

**Todavía no
puedes..., pero
con esfuerzo y
práctica lo
lograrás.**

**Todavía no
puedo..., pero
con esfuerzo y
práctica lo
lograré.**



Me celebro



Competencias socioemocionales: autonomía emocional

Este ejercicio fortalece la autoestima, promoviendo la confianza personal y el reconocimiento del propio valor para enfrentar desafíos con seguridad.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio lo puede usar en cualquier momento de la clase o reunión, especialmente cuando observe algún avance o logro en algún o alguna estudiante o en el grupo curso. Comience usted modelando, para transmitir confianza. Dependiendo si es una persona o un grupo, puede usarlo en singular o plural.





La posición de estrella de rock



Competencias socioemocionales: autonomía emocional

Este ejercicio fortalece la autoestima, promueve la atención plena y ayuda a generar emociones agradables de manera consciente, favoreciendo el bienestar personal y la actitud positiva.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio se aplica en cualquier momento de la clase o reunión. Permite estimular desde la corporalidad emociones agradables y aumentar la seguridad y confianza personal. Anime a los niños y niñas a ejercitarlo en otros momentos de sus vidas, especialmente cuando sientan miedo, inseguridad o vergüenza.

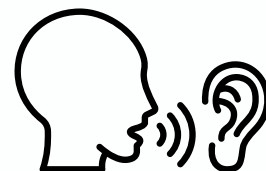
Variante: con los niños y niñas de Pre kínder a 2° básico, puede hacer el mismo ejercicio denominándolo, la posición del Superhéroe.



- Invite al curso a ponerse de pie, con los pies separados y los brazos elevados.
- Una vez que todos y todas logren la posición, diga que miren hacia el cielo y sonrían como si escucharan aplausos, imaginando que son una estrella de rock. Puede mencionar algunas estrellas de rock cercanas para los niños, niñas y jóvenes.
- Luego de 1 o 2 minutos, pida que identifiquen cómo se sintieron, qué pensaron y qué experimentó su cuerpo.
- Recuérdeles que este ejercicio pueden hacerlo cuando necesiten sentirse seguros/as.



Escucha activa



Competencias socioemocionales: competencias sociales

Este ejercicio fortalece la empatía y la compasión, promueve una comunicación asertiva y empática, y desarrolla habilidades para gestionar conflictos, trabajar en equipo y cooperar de manera efectiva.

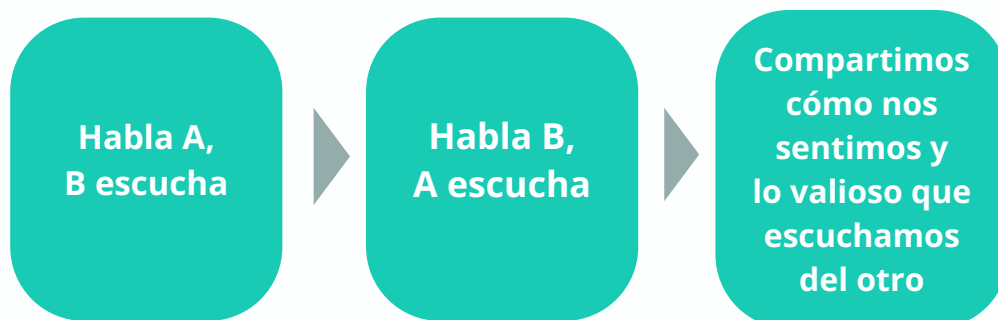
Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio se aplica en cualquier momento de la clase. Es importante plantear una pregunta abierta que oriente la conversación y dirigir los tiempos, para que las dos personas alcancen a hablar y escuchar con las instrucciones señaladas. Además, es esencial dar bien las instrucciones de la escucha, para que puedan practicar efectivamente una escucha activa.

- Pida que se ubiquen en parejas.
- Pida que una persona sea A y que la otra persona sea B. Indique que durante un tiempo determinado (1 a 3 minutos) A deberá responder a la pregunta planteada y B escuchar. Es fundamental que la persona que escucha cumpla con las siguientes reglas: solo puede asentir, imitar la postura corporal y la respiración de la otra persona y mirar a los ojos; NO puede opinar, hablar, ni interrumpir.
- Luego del tiempo, se deben cambiar los roles.
- Puede pedir que algunos compartan algo interesante que escucharon de su pareja y cómo se sintieron escuchando y siendo escuchados/as.





Analizar alternativas de acción



Competencias socioemocionales: competencias para la vida y el bienestar:

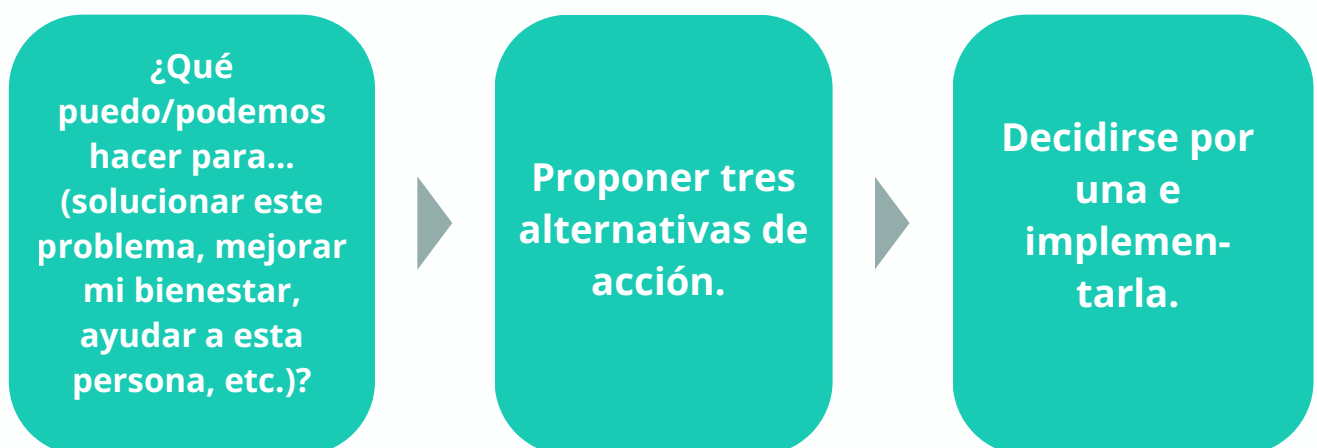
Este ejercicio impulsa la toma de decisiones responsables y éticas orientadas al bienestar personal y social, promueve la gestión constructiva de conflictos y fortalece el trabajo en equipo y la colaboración.

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio se aplica en cualquier momento de la clase o reunión, cada vez que necesite analizar distintas posibilidades para actuar a favor del bienestar personal o social y, responsabilizar a la persona o a un grupo de personas con acciones concretas. Puede usarse para buscar más de un camino de solución; proponer tres alternativas, analizarlas y decidirse por una de ellas.





Me comprometo a...



Competencias socioemocionales: competencias para la vida y el bienestar:

Este ejercicio fomenta una ciudadanía comprometida, impulsa la toma de decisiones responsables y éticas orientadas al bienestar personal y social, promueve la empatía y la compasión, y fortalece el trabajo en equipo y la colaboración.

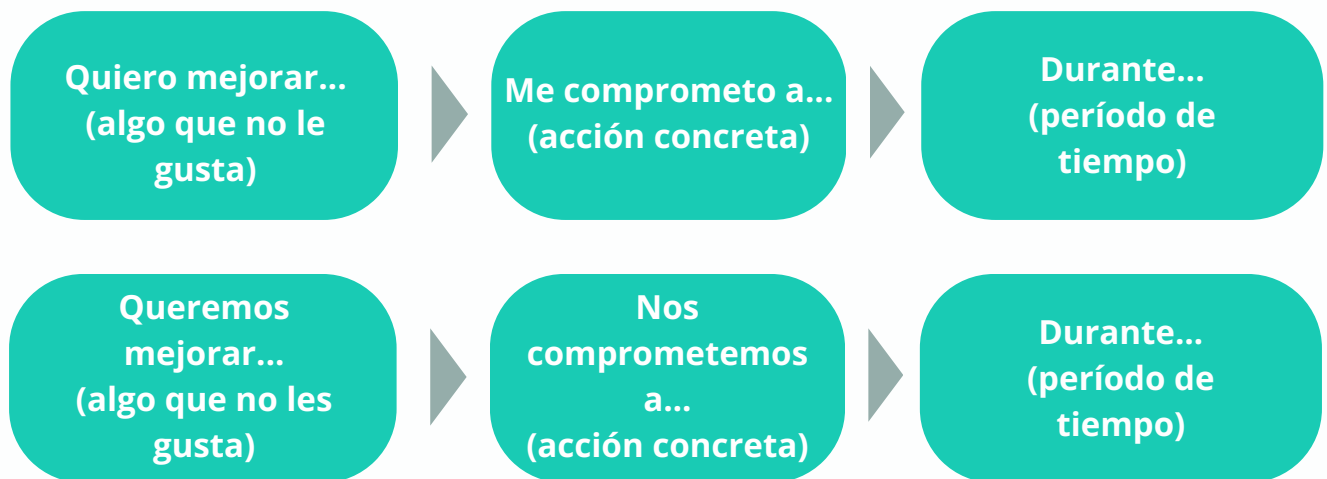
Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

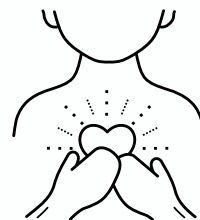
Este ejercicio se aplica cuando los niños y niñas conversan o se dan cuenta de alguna situación cercana que no les gusta. Se puede usar a nivel individual o grupal. Busca desarrollar el hábito de aportar en lugar de quedarse en una mentalidad de queja cuando se detecta algo que mejorar o que queremos cambiar.

Si se trabaja con el curso, es importante que, en conjunto, se decida alguna acción de ayuda a la comunidad, curso o escuela con la cual se quieran comprometer durante un período de tiempo. Por ejemplo: ayudar a limpiar la sala, limpiar el patio, reciclar, campaña de buenos tratos, etc. Recuerde evaluar los resultados alcanzados al iniciar, durante y al finalizar el compromiso, valorando por sobre todo el proceso, el trabajo en equipo y los avances. Intente escribir la acción en algún lugar visible.





Tres veces gracias...



Competencias socioemocionales: competencias para la vida y el bienestar:

Este ejercicio impulsa la toma de decisiones responsables y éticas, orientadas al bienestar personal y social, promoviendo la reflexión y el compromiso

Edad:

Todas las edades.

Sugerencias:

Este ejercicio se puede aplicar en cualquier momento de la clase o reunión, especialmente al inicio o cierre. Impulsa a que los niños y niñas visibilicen aquello que valoran y desarrollen el hábito de agradecer. Es importante que recuerde que agradecer aumenta nuestro bienestar.

- Invite a los niños y niñas a practicar la gratitud.
- Pida que se agradezcan primero a sí mismos, luego a la vida y luego a otra persona. Pueden hacerlo en voz alta, o bien escribir o dibujar sus respuestas.

Variante: Puede hacer solo uno de los pasos del agradecimiento, en lugar de aplicar los tres al mismo tiempo.

1. Me doy las gracias por...

2. Doy las gracias por...

3. Te doy las gracias por...

Ejercicios para el bienestar y aprendizaje socioemocional



Estos ejercicios son creación propia de Fundación Educacional Arauco y Focus o constituyen adaptaciones de modelos o autores que se señalan bajo el título cuando es el caso.

arauco® | Fundación
Educativa | **Focus.**

RPI: 2023-A-3014