



DEG

**División
Educación
General**

Actividades de Aprendizaje Socioemocional para estudiantes

Actividad 1



COMPROMETE A TUS ESTUDIANTES A QUE CUIDEN SU DESCANSO.

Tener una buena higiene del sueño es muy importante para funcionar con energía. Este puede ser un tema muy interesante para conversar con tus estudiantes. Dependiendo de sus edades, puedes pedirles que hagan el test (anexo), puedes mostrarles algún video, o puedes compartir de manera sencilla lo que ya sabes. Busca una manera creativa de crear conciencia sobre la importancia del sueño.

Algunas ideas:

- En grupos, hacer una infografía sobre el impacto del sueño en la salud.
- Investigar sobre el impacto del sueño en la salud.
- Trabajar un proyecto sobre el sueño y luego presentar el resultado a los padres y apoderados.
- Llevar un registro, durante una semana, de los hábitos de sueño de los estudiantes.

Actividad 2



MOTIVA A TUS ESTUDIANTES A QUE PLANIFIQUEN SU TIEMPO DE DESCANSO

Lleva la tabla (anexo 2) a tus estudiantes, y motivalos a que planifiquen sus tiempos de descanso. Sugiereles que incorporen actividades con la familia, actividades con los amigos y actividades solos.

Actividad 3



DESAFIA TU MENTALIDAD DE CRECIMIENTO EN RELACIÓN A TUS ESTUDIANTES

Como docentes tenemos una gran responsabilidad en el desarrollo de una mentalidad de crecimiento de nuestros estudiantes. ¿Cómo les hablamos cuando se equivocan? ¿Mostramos confianza en que con esfuerzo pueden mejorar sus capacidades? ¿Cómo les hablamos cuando tienen éxitos? ¿Logramos centrar la atención y hacerles ver el esfuerzo y la perseverancia que han puesto? Si algún estudiante te dice "no puedo", agrégale: "todavía". Y luego dale el apoyo que necesita para que lo siga intentando.

Algunas ideas:

Una forma de hacer visible todo el esfuerzo que hay detrás de los grandes éxitos y logros entre los estudiantes es hacer un proyecto o trabajo donde tengan que investigar historias de personajes exitosos que hayan tenido que enfrentar grandes adversidades o hacer muchos sacrificios. Para que sea más entretenido para ellos, permite que elijan al personaje.

Actividad 4



COMPARTÉ ESTAS HISTORIAS DE RESILIENCIA CON TUS ESTUDIANTES.

Algunas ideas:

- El libro de Daniela García, Elegí vivir, podría ser parte de la bibliografía del curso.
- Pídeles que identifiquen actitudes, emociones positivas o pensamientos de Daniela que ellos creen que la llevan a ser una persona optimista.
- Pídele al curso que hagan el ejercicio de pensar en una situación difícil de su propia vida y que reflexionen sobre sus propias actitudes, emociones o pensamientos.

Actividad 5



TRABAJA LA EMPATÍA CON TUS ESTUDIANTES

Con los estudiantes podemos hacer un doble trabajo: detenernos a observarlos para desarrollar nuestra empatía; y ayudarlos a ellos a desarrollarla.

Algunas ideas:

- Puedes realizar la actividad del anexo 3 y completar la tabla observando a tus estudiantes. Esto te permitirá tener relaciones más humanas y cercanas con ellos.
- Invita a tus estudiantes a hacer el mismo ejercicio. Pueden proponer un amigo secreto. Así cada estudiante observa a su amigo secreto durante cuatro días, y al quinto se comparten las pautas y chequean sus observaciones.
- Frente a un hecho histórico, una pintura, o una imagen, puedes pedir a tus estudiantes que observen y piensen cómo creen que se sintieron esos protagonistas (el personaje de la historia, el artista...) y por qué. Intenta hacerlo tú también y comenten los distintos puntos de vista.

Actividad 6



AUMENTA EL LENGUAJE EMOCIONAL DE TUS ESTUDIANTES

Tu carta de gratitud

Escribe una carta de agradecimiento a alguien especial para ti. Luego intenta juntarte con esa persona para leersela y entregársela. De esta manera la experiencia será completa. Si no te sientes cómodo escribiendo una carta, puedes enviar un Whatsapp de gratitud.

Actividad 7



AUMENTA LAS EMOCIONES POSITIVAS EN TUS CLASES

Puedes aplicar estos conocimientos con tus estudiantes, ayudándolos a aumentar sus emociones positivas y mejorando su conciencia emocional.

Algunas ideas:

- Tener un frasco en la sala donde cada día, en algún momento de la rutina, los estudiantes escriban o dibujen su mejor momento del día. Luego ponen su papel en el frasco y cada cierto tiempo se pueden revisar en conjunto.
- Tener una bitácora de curso, que se va rotando semana a semana, cada estudiante describe tres eventos que le hayan hecho sentir emociones positivas. Para los más pequeños puede hacerse con dibujos.

Actividad 8



REGISTRA TUS EMOCIONES POSITIVAS

Bárbara Fredrickson propone 10 emociones positivas que deben ser cultivadas: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor. En una tabla similar a la que te proponemos, registra cuáles experimentas tú cada día:

Lleva un registro semanal, y así crearás el hábito de tomar conciencia. Revisa y analiza cuáles son las emociones que podrías potenciar más y propóntelo. Repite esta acción todo el tiempo que quieras.

	Lu	Ma	Mie	Ju	Vi	Sa	Do
Alegría							
Gratitud							
Serenidad							
Interés							
Esperanza							
Orgullo							
Diversión							
Inspiración							
Asombro							
Amor							

Actividad 9



AUMENTA EL LENGUAJE EMOCIONAL DE TUS ESTUDIANTES

Mantén la rueda de las emociones (anexo 4) o una imagen visual de diferentes emociones visibles en la sala de clases. Cuando sea apropiado invítalos a hablar acerca de sus emociones.

Algunas ideas:

- Pueden jugar a adivinar con mímica distintas emociones. Tener la rueda a mano ayuda a usar distintas y no quedarse siempre con las mismas.
- Luego de una actividad entretenida pregunta a tus estudiantes qué sintieron. Pídeles que recuerden en qué otros momentos se han sentido así y por qué.
- Cuando ocurra algo triste en la escuela o en alguna de las familias de tus alumnos, conversa con ellos acerca de lo que están sintiendo.
- Las entrevistas personales son un momento muy adecuado para hablar de los sentimientos. Tener la rueda a mano, le ayudará al estudiante a identificar emociones y ponerles nombre.

Actividad 10



AUMENTA EL LENGUAJE EMOCIONAL DE TUS ESTUDIANTES

¿Puedes escribir tu propio canto de gratitud?

Martin Seligman, señala que existe una asociación entre la capacidad de apreciar los aspectos buenos de la vida y la percepción de satisfacción con la misma. Además, indica que existen formas de intencionar estas experiencias de agradecimiento, con el fin de aumentar las emociones positivas.

Actividad 11



AUMENTA EL LENGUAJE EMOCIONAL DE TUS ESTUDIANTES

Tu diario de gratitud

Invita a cada estudiante a llevar un diario personal con todo lo que quieran agradecer cada día. Recomiéndales hacer el esfuerzo de reconocer tres aspectos cada día.



EXPLORANDO LA AUTOCOMPASIÓN A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

Primera parte: ¿Qué sentimientos te hacen sentir inadecuado?

Todos tenemos algo sobre nosotros mismos que no nos gusta; algo que nos hace sentir vergüenza, inseguridad o no "suficientemente buenos". Es la condición humana ser imperfectos, y los sentimientos de fracaso e insuficiencia son parte de esa experiencia. Intenta escribir sobre un problema que tengas que te produzca sentimientos de inadecuación o te haga sentir mal contigo mismo (aspecto físico, problemas laborales o de relación...).

¿Qué emociones surgen cuando piensas en este aspecto de ti mismo?

.....

.....

.....

.....

Intenta sentir tus emociones exactamente como son, ni más ni menos, y luego escribe sobre ellas.

Segunda parte: escríbete una carta desde la perspectiva de un amigo/a.

Ahora piensa en alguien incondicionalmente amoroso/a, receptivo/a, amable y compasivo/a. Imagina que puede ver todas tus fortalezas y debilidades, incluido el aspecto de ti mismo/a sobre el que acabas de escribir. Reflexiona sobre lo que esta persona siente por ti y cómo eres amado/a y aceptado/a exactamente como eres, con todas tus imperfecciones humanas. Este/a amigo/a reconoce los límites de la naturaleza humana y es amable contigo. En su gran sabiduría, comprende la historia de tu vida y las millones de cosas que han sucedido.

¿Qué te diría tu amigo/a acerca de tu "defecto" desde la perspectiva de la compasión ilimitada? ¿Cómo transmitiría la profunda compasión que siente por ti, especialmente por el dolor que sientes? ¿Qué te escribiría para recordarte que solo eres humano, que todas las personas tienen fortalezas y debilidades? Trata de infundir en tu carta un fuerte sentido de su aceptación, amabilidad, cuidado y deseo por tu salud y felicidad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tercera parte: siente la compasión mientras te calma y te consuela.

Después de escribir la carta, déjala por un momento. Luego regresa, léela y reléela de nuevo, dejando que las palabras te inunden. Siente la compasión que se derrama en ti, tranquilizándote y consolándote como una brisa fresca en un día caluroso. El amor, la conexión y la aceptación son tu derecho de nacimiento. Solo necesitas mirar dentro de ti.

ANEXO 1

Test de tu patrón de sueño

Marca la respuesta más cercana a tu realidad en cada pregunta. Al final suma los puntos de cada respuesta para obtener tu evaluación de calidad de sueño.



Pensando en una noche típica durante el último mes...

1

¿Cuánto tiempo te toma quedarte dormido(a)?

- 0 - 15 minutos 4 puntos
- 16 - 30 minutos 3 puntos
- 31 - 45 minutos 2 puntos
- 46 - 60 minutos 1 punto
- más de 60 minutos 0 puntos

2

Si te despiertas una o más veces durante el sueño, ¿cuánto tiempo pasas despierto(a) en total cuando esto ocurre?

- 0 - 15 minutos 4 puntos
- 16 - 30 minutos 3 puntos
- 31 - 45 minutos 2 puntos
- 46 - 60 minutos 1 punto
- más de 60 minutos 0 puntos

3

Si te despiertas antes de la hora prevista para levantarte, ¿cuánto tiempo antes de esa hora ocurre?

- Nunca me despierto antes - máximo 15 minutos antes 4 puntos
- 16 - 30 minutos antes 3 puntos
- 31 - 45 minutos antes 2 puntos
- 46 - 60 minutos antes 1 punto
- más de 60 minutos antes 0 puntos

4

¿Cuántas noches a la semana tienes problema con el sueño?

- 0 - 1 4 puntos
- 2 3 puntos
- 3 2 puntos
- 4 1 punto
- 5- 7 0 puntos

5

¿Cómo calificarías tu calidad de sueño?

- Muy buena 4 puntos
- Buena 3 puntos
- Promedio 2 puntos
- Mala 1 punto
- Muy Mala 0 puntos

Pensando en el último mes, ¿hasta qué punto la mala calidad de sueño...

6

...ha afectado tu ánimo, tu energía o tus relaciones?

- Para nada 4 puntos
- Un poco 3 puntos
- Relativamente 2 puntos
- Bastante 1 punto
- Sumamente 0 puntos

7

... ha afectado tu concentración, tu productividad o tu capacidad para permanecer despierto o despierta?

- Para nada 4 puntos
- Un poco 3 puntos
- Relativamente 2 puntos
- Bastante 1 punto
- Sumamente 0 puntos

8

...te ha traído problemas en general?

- Para nada 4 puntos
- Un poco 3 puntos
- Relativamente 2 puntos
- Bastante 1 punto
- Sumamente 0 puntos

9

¿Por cuánto tiempo has tenido problemas de sueño?

- No tengo problemas - menos de 1 mes 4 puntos
- 1 - 2 meses 3 puntos
- 3 - 6 meses 2 puntos
- 7 - 12 meses 1 punto
- Más de 1 año 0 puntos

Total de Puntos



Guía de puntajes

- 0 - 9:** Tus problemas de sueño parecen ser severos. Sería aconsejable que pidas ayuda profesional.
- 10 - 18:** Tienes problemas de sueño. Debes revisar tus hábitos de sueño y hacer cambios.
- 19 - 27:** Tienes un buen dormir, aunque podrías hacer algunos cambios para que sea óptimo.
- 28 - 36:** Tu calidad de sueño es excelente. ¡Sigue haciendo lo que estás haciendo! Y comparte los beneficios del sueño.

ANEXO 2

Por Ejemplo:

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
Leer algún libro entretenido y breve.	Diariamente por 20 minutos.	En las mañanas al despertar o mientras voy en el metro.

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
-----------	------------	---------

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
-----------	------------	---------

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
-----------	------------	---------

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
-----------	------------	---------

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
-----------	------------	---------

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	MOMENTO
-----------	------------	---------

ANEXO 3

Práctica de la observación

Observa el lenguaje literal y corporal de tus compañeros y haz el esfuerzo de ponerle nombre a lo que percibes que el otro está sintiendo. Al principio haz el ejercicio para ti mismo, luego puedes empezar a compartir tus observaciones. Por ejemplo, tu compañero entra a la sala con los hombros caídos y se desploma en la silla. ¿Cómo se siente? Se debe sentir cansado, abatido. No trato de encontrar razones, solo sentimientos. NO pienso "tal vez tuvo un mal día", solo me enfoco en captar su emoción.

Cuando hayas practicado mucho la observación, puedes intentar mostrar tu empatía con comentarios como: "te ves cansado" "te ves entusiasmada", etc.

Si te ayuda puedes usar la siguiente pauta de observación, y también la rueda de las emociones (anexo 4).

Haz al menos una observación diaria, durante siete días.

Pauta de observación de las emociones en otros

	A quién observé	Lenguaje corporal	Lenguaje verbal	¿Cómo se siente?
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

A continuación, queremos dejarte un gráfico de emociones. Aunque existen muchas más, te servirá para que puedas ir ampliando y enriqueciendo tu lenguaje emocional. Te ayudará a identificarlas mejor y a usarlas de mejor manera:

