

Orientaciones pedagógicas para el **Aprendizaje Socioemocional**

Aprendiendo a ser y a convivir desde el aula



Recursos pedagógicos para **la recuperación y mejoramiento de aprendizajes**

Equipo Ministerio de Educación de Panamá: Victoria Tello, Mariela Quezada, Lizgay Girón, Vadim Moreno y Gina Garcés.

Equipo SUMMA: Javier González, Marcelo Fontecilla, Andrea Lagos, Karla Fernandini, Christian Silva y Dante Castillo-Canales.

SUMMA, Laboratorio de Investigación e Innovación en Educación para América Latina y el Caribe fue creado en el año 2016 por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), con el apoyo de los Ministerios de Educación de 10 países de la región, entre ellos Panamá. Su objetivo es promover el derecho a la educación y a una educación de calidad, equitativa y más inclusiva en la región, aprovechando las experiencias y aprendizajes de otros países, para apoyar con la identificación, diseño e implementación de soluciones a los problemas educativos de América Latina y el Caribe.

Publicado por

Ministerio de Educación de Panamá

SUMMA: Laboratorio de Investigación e Innovación para América Latina y el Caribe*

Desarrollo de contenidos: Héctor Montenegro

Diseño instruccional: Violeta Meyer

Diseño gráfico: Gabriela Ávalos

(*)SUMMA agradece el apoyo financiero a Tinker Foundation para contribuir al desarrollo del Programa de Recuperación Integral y Socioemocional de Aprendizajes - PRISA.



Esta publicación queda disponible bajo atribución de Creative Commons 4.0 Licencia Internacional: <https://creativecommons/licenses/by/4.0/>.

Nota de la edición: En esta publicación se utilizan de manera inclusiva términos como “el estudiante” o “el docente” y otros similares, más sus respectivos plurales, para referirse tanto al género masculino como al femenino.

Cita recomendada

Ministerio de Educación de Panamá & SUMMA (2022). *Orientaciones pedagógicas para el aprendizaje socioemocional: Aprendiendo a ser y a convivir desde el aula*. <https://www.meduca.gob.pa/prisa>

Índice

Presentación	4
Introducción	5
¿Cómo se organiza esta guía?	6
1. Definiciones conceptuales	7
1.1 ¿Cuáles son las competencias de aprendizaje socioemocional?	7
1.2 Los entornos clave	8
1.3 ¿Qué beneficios tiene el aprendizaje socioemocional?	9
2. Prácticas significativas para el aprendizaje socioemocional	10
2.1 ¿Qué prácticas favorecen el aprendizaje socioemocional?	10
3. Sugerencias para la implementación	12
3.1 Rituales de bienvenida e inclusión	13
El Círculo	13
¿Qué hay de nuevo?	14
Revolver y mezclar	15
Lluvia de metáforas	16
3.2 Estrategias de participación	17
El Mural	17
Rompecabezas	18
La Pecera	19
Pausa cerebral: concurso por equipos	20
3.3 Cierres optimistas	21
Mi próximo paso	21
Tengo curiosidad	22
Gráfico de barras humano	23
Mi yo del futuro	24
3.4 ¿Cómo escoger las actividades apropiadas para mis estudiantes?	25

Presentación

Este año 2022 los centros educativos de nuestro país vuelven a abrir sus puertas después de dos años de cierre provocado por la pandemia de Covid-19. Han sido dos años en que nuestros estudiantes han estado alejados de las escuelas, de sus docentes y compañeros. La reanudación de la enseñanza presencial trae consigo un desafío enorme: recuperar los aprendizajes perdidos y restablecer el vínculo pedagógico entre estudiantes, docentes y escuelas. Ante esta tarea, los centros educativos y maestros requieren de apoyos oportunos y factibles de transferir a su práctica pedagógica.

Como sistema educativo no tenemos tiempo que perder. Frente a las necesidades de niños, niñas y adolescentes, el MEDUCA, con el apoyo de SUMMA, impulsa el Programa de Recuperación Integral y Socioemocional de Aprendizajes – PRISA. Éste busca ofrecer a los maestros herramientas, orientaciones y formación profesional que les ayuden a abordar el desafío de la recuperación de aprendizajes de manera efectiva, adaptándose a la diversidad de contextos educativos y necesidades académicas y socioemocionales de los estudiantes.

Atendiendo a la necesidad de los docentes de contar con apoyo oportuno para hacer frente a los desafíos del retorno a clases, PRISA ha desarrollado un conjunto de herramientas que contribuyen a mejorar las decisiones y acciones pedagógicas de los maestros para avanzar en la recuperación de aprendizajes desde el inicio del año escolar. Como parte de estas herramientas, presentamos la colección “Recursos pedagógicos para la recuperación y mejoramiento de aprendizajes”, que se compone de cuatro guías de orientaciones pedagógicas para la implementación de prácticas educativas efectivas, ampliamente sustentadas en evidencia científica, surgida de la investigación en el campo de la educación. Cada una de estas guías de orientaciones incluye la descripción, fundamentación conceptual, lineamientos específicos para la implementación y ejemplos de aplicación de cada una de las prácticas abordadas:

- Orientaciones Pedagógicas para la Retroalimentación Formativa.
- Orientaciones Pedagógicas para el Aprendizaje Colaborativo
- Orientaciones Pedagógicas para la Comprensión Lectora
- **Orientaciones Pedagógicas para el Aprendizaje Socioemocional**

En la presente guía se propone un conjunto de orientaciones pedagógicas que apoyen la implementación de acciones para el **aprendizaje socioemocional** entre los estudiantes. El aprendizaje socioemocional permite que niños y adultos adquieran y apliquen los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones, definir y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales positivas, y tomar decisiones responsables. El desarrollo de estas habilidades prepara a los estudiantes para enfrentar con éxito tareas centrales de la vida, como el aprendizaje, la resolución de problemas, el control de la impulsividad y el cuidado de sí mismo y de los demás.

Esperamos que este material constituya una herramienta valiosa para que los docentes de nuestras escuelas puedan enfrentar de la mejor manera posible la tarea de recuperar los aprendizajes perdidos durante la pandemia.

Introducción

No hay duda de que el contexto de emergencia sanitaria vivido en los últimos dos años ha afectado significativamente los aprendizajes académicos de nuestros estudiantes y que uno de los principales desafíos que enfrentarán los docentes durante el regreso a clases es su recuperación y nivelación. La magnitud de este desafío sin duda implica un gran esfuerzo para las comunidades educativas, que requerirán de apoyos pertinentes y oportunos para abordar esta tarea de manera efectiva.

Sin embargo, no debemos olvidar que los niños, niñas y adolescentes que regresan a clases son personas en pleno desarrollo cognitivo, pero también social y emocional. La reducción de sus interacciones con grupos de pares, el aislamiento, los temores y las experiencias traumáticas asociadas a la pandemia del COVID-19 han afectado también severamente su desarrollo socioemocional.

Abordar la recuperación de los aprendizajes en todas sus dimensiones puede parecer una tarea difícil de abarcar; sin embargo, la investigación en educación ha demostrado en las últimas décadas que es posible y que, de hecho, trabajar de manera conjunta las habilidades cognitivas y socioemocionales genera grandes beneficios para el desarrollo y el aprendizaje.

Cuando las competencias socioemocionales se enseñan explícitamente y de manera intencionada, los estudiantes se vuelven más capaces de cumplir con los objetivos de aprendizaje de las diversas asignaturas, se comprometen con su grupo de pares, se involucran con entusiasmo en tareas de aprendizaje colaborativo y desarrollan habilidades esenciales para la vida cotidiana y la interacción social.

La presente propuesta tiene como principal propósito presentar al cuerpo docente herramientas sencillas que pueden incorporar a su práctica diaria, para integrar el aprendizaje socioemocional de manera sistemática, coherente y reflexiva a la vida escolar. Las rutinas que aquí se ofrecen no aportan solo al desarrollo individual, sino que –si se utilizan de manera auténtica y planificada– tienen un impacto positivo y sistémico, crean hábitos productivos que dan forma a la cultura escolar, y consolidan a las comunidades de aprendizaje como espacios seguros, confiables y protectores para todos sus miembros.

¿Cómo se organiza esta guía?

Este material se organiza en tres secciones:

Definiciones conceptuales	Prácticas significativas	Sugerencias para la implementación
 <p>Se presentan las cinco competencias o habilidades esenciales para el aprendizaje socioemocional y los beneficios de abordarlas de manera constante y sistemática en la escuela.</p>	 <p>Se presentan tres grandes grupos de prácticas significativas que promueven el aprendizaje socioemocional, con cuatro ejemplos para cada una de ellas.</p>	 <p>Se entregan orientaciones para seleccionar, adaptar o diseñar actividades de aprendizaje socioemocional y planificar su implementación.</p>

Los ejemplos de prácticas significativas incluyen, a su vez, los siguientes elementos:

Nombre de la actividad

Presentación

Indica la duración sugerida, ofrece una descripción general de la actividad explica cuándo y por qué se sugiere emplearla.



Pasos

Describe la forma concreta de llevar a cabo la actividad en el aula.

Habilidades socioemocionales

Se explicitan las principales habilidades socioemocionales a que apunta la actividad.

Modificaciones y variaciones

Se sugieren algunas maneras de adaptar la actividad a distintos propósitos y contextos. Esta sección dialoga con los criterios de selección, adaptación y planificación que se plantean en las orientaciones finales.

Cierre de la actividad

Incentiva la reflexión, autoevaluación y conexión con habilidades socioemocionales.

Recuerde que estas actividades son ejemplos que usted puede adaptar a sus características concretas de sus estudiantes, de su escuela y de su contexto. Siempre que sea posible, convierta las actividades en rutinas habituales que puedan ser compartidas también con las familias y toda la comunidad escolar.

1. Definiciones conceptuales

1.1 ¿Cuáles son las competencias de aprendizaje socioemocional?

Podemos distinguir cinco competencias esenciales de desarrollo socioemocional¹:

Auto-conciencia

Habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos y valores, y para analizar cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Incluye la capacidad de reconocer las fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito bien fundamentado.

Autocontrol

Habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones, para lograr metas y aspiraciones. Incluye la capacidad para retrasar la gratificación, manejar el estrés y sentir motivación y voluntad para lograr metas personales y colectivas.

Conciencia social

Capacidad para comprender distintas perspectivas y ser empático con los demás, incluyendo aquellos de diversos orígenes, culturas, y contextos. Incluye la capacidad de sentir compasión por otros, comprender normas históricas y sociales más amplias presentes en distintos contextos y entornos, y reconocer los recursos y apoyos de la familia, la escuela y la comunidad.

Habilidades para relacionarse

Capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo, y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos. Incluye la capacidad para comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, trabajar en colaboración para resolver problemas y negociar de manera constructiva, interactuar en entornos con diferentes exigencias y oportunidades sociales y culturales, ejercer liderazgo, y buscar u ofrecer ayuda cuando sea necesario.

Habilidades involucradas

- ✓ Identificar las propias emociones.
 - ✓ Mantener un concepto de sí mismo positivo y preciso.
 - ✓ Reconocer fortalezas individuales.
 - ✓ Demostrar un sentido de autoeficacia.
-
- ✓ Regular las emociones.
 - ✓ Controlar el estrés.
 - ✓ Cautelar y lograr los comportamientos relacionados con el éxito escolar y vital.
 - ✓ Demostrar honestidad e integridad.
-
- ✓ Mostrar empatía.
 - ✓ Apreciar la diversidad.
 - ✓ Comprender las normas sociales y éticas de comportamiento.
 - ✓ Reconocer los apoyos de la familia, la escuela y la comunidad.
 - ✓ Demostrar conocimiento de cómo obtener ayuda o apoyo cuando sea necesario.
-
- ✓ Construir y mantener relaciones con diversos grupos y personas.
 - ✓ Comunicar de forma clara para expresar necesidades y resolver conflictos.

¹ CASEL (2020). Marco SEL de CASEL. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>

Toma de decisiones responsable

Capacidad para tomar decisiones y elecciones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones. Incluye las capacidades para considerar las normas éticas y problemas de seguridad, así como evaluar los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal, social y colectivo.

- ✓ Resolver problemas con eficacia.
- ✓ Mantener conductas responsables consigo mismo, en la escuela y en la comunidad.
- ✓ Tener en cuenta los factores éticos y sociales en la toma de decisiones.

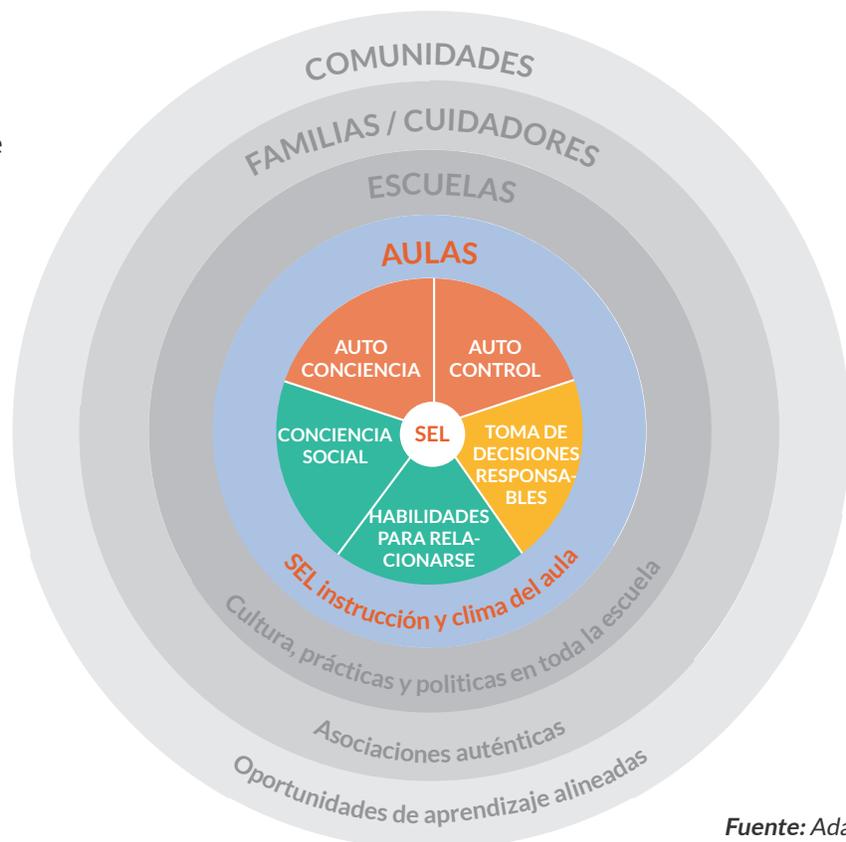
Estas cinco competencias se pueden enseñar y aplicar en varias etapas de desarrollo, desde la niñez hasta la edad adulta, y en diversos contextos culturales, para articular lo que los estudiantes deben saber y ser capaces de hacer para mejorar su desempeño académico, su compromiso escolar y cívico, su salud y el bienestar, y desarrollar trayectorias educativas satisfactorias.

1.2 Los entornos clave

En la Figura 1 se puede observar el Marco de Aprendizaje Social y Emocional desarrollado por CASEL². Como se puede observar, este Marco destaca la importancia de desarrollar entornos de aprendizaje socioemocional que coordinen la práctica de aula con el centro educativo, las familias y las comunidades.

Figura 1: Marco de Aprendizaje Emocional y Social CASEL

Esta guía hace la opción de priorizar específicamente el **ámbito de acción directa del docente en el aula**. No obstante, resulta relevante recordar el contexto en el que el trabajo del profesor se despliega. Por esto, esta aproximación no pierde de vista la potencialidad de articular los esfuerzos del docente los otros actores relevantes en el desarrollo de sus estudiantes, a través de la perspectiva sistémica propuesta en este Marco.



Fuente: Adaptado de CASEL (ibíd)

² CASEL corresponde a la sigla en inglés para Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Para más información, visitar <http://casel.org>

1.3 ¿Qué beneficios tiene el aprendizaje socioemocional?

Ambiente de aprendizaje equitativo

Cuando se desarrolla un plan integral de aprendizaje socioemocional, se promueven elementos esenciales de un ambiente de aprendizaje y trabajo equitativo:

Equidad de voz

Se anima a todos los participantes a hablar y se les escucha respetuosamente.

Inclusión

Todos los grados de participación son bienvenidos y reconocidos.

Colectivismo

Todos participan y contribuyen a una experiencia “por el bien del grupo”.

Aprendizaje efectivo

La implementación de prácticas significativas de aprendizaje emocional como parte de la rutina escolar, fomenta un ambiente de aprendizaje efectivo que se caracteriza por:

Autonomía

La necesidad de tener el control de uno mismo y poder tomar decisiones.

Los participantes toman decisiones personales sobre lo que dicen y hacen en cada una de las actividades.

Pertenencia

La necesidad de ser aceptado y valorado por los demás.

Las actividades están diseñadas para que cada persona pueda ser escuchada y vista sin ser juzgada, y para ayudar a construir relaciones con los demás y con el contenido.

Competencia

La necesidad de ser eficaz o de lograr cosas.

Los participantes tienen la oportunidad de ser efectivos en una variedad de contextos y de fortalecer las habilidades intra e inter-personales dentro de la escuela y fuera de ella.

Lo que dice la neurociencia



Las investigaciones en neurociencia nos muestran que las experiencias repetidas que los niños y niñas tienen en la escuela pueden influir en el “recableado” de las vías neuronales que son necesarias para crear y mantener hábitos.

La creación y el mantenimiento de prácticas coherentes ayudan a crear el clima y la cultura que se requieren para favorecer el aprendizaje.

2. Prácticas significativas para el aprendizaje socioemocional

2.1 ¿Qué prácticas favorecen el aprendizaje socioemocional?

Para incorporar progresiva y sistemáticamente el aprendizaje socioemocional en los procesos educativos de la escuela, a continuación se proponen tres grupos de prácticas significativas para el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes. Mediante la implementación regular y cotidiana de estas prácticas, se busca que los estudiantes -y también los docentes- puedan hacerse presentes en el espacio del aula tal como son, aceptando y acogiendo la diversidad de fortalezas, desafíos y circunstancias de la vida y el contexto de cada persona presente en la clase.

Mediante su ejercicio cotidiano, estas prácticas permiten dar continuidad a la experiencia personal y colectiva en el entorno escolar, trayendo el recuerdo de los encuentros previos y construyendo las relaciones a partir de esta historia común de crecimiento personal y grupal.



Estas prácticas resultan poco efectivas cuando son excepcionales o forzadas, pero tienen un efecto relevante cuando se incorporan a la **rutina diaria**, creando un clima de seguridad, inclusión y pertenencia que favorece aprendizajes más sólidos y eficaces. Lo esencial de estas prácticas, antes que su diversidad o creatividad, es su **sistematicidad** y **autenticidad**.





Rituales de bienvenida e inclusión

Son experiencias breves e interactivas que dan inicio a las clases. Estas actividades traen la voz de cada participante a la sala, estableciendo una conexión con los demás y/o con el trabajo que se va a realizar. Contribuyen a crear un entorno de aprendizaje seguro e inclusivo en el que todos tienen cabida, son escuchados y pueden participar.

Hacer de las actividades de bienvenida e inclusión parte de la rutina diaria, contribuye a consolidar un espacio tranquilo y ordenado en el que los estudiantes puedan moverse con confianza y autonomía. Los rituales dan seguridad porque permiten saber qué esperar. Así, por ejemplo, saber que cada día comenzaremos escuchando a los demás y siendo escuchado, nos ayuda a disponernos a compartir con los demás.

A través de los rituales, se configura también la identidad de cada estudiante, del curso y de la escuela. Si acostumbramos a saludarnos con afecto y atención, por ejemplo, ese afecto y atención que damos y recibimos se vuelve parte de lo que somos como personas y como comunidad.

Además, los rituales promueven el compromiso, pues comenzar un día o una clase vinculándonos con los demás nos ayuda a involucrarnos en las interacciones y a enfrentar los desafíos de aprendizaje con espíritu de colaboración.



Estrategias de participación

Son pasos secuenciales que apoyan el aprendizaje individual o colectivo durante las clases. Incluyen experiencias activas y reflexivas que se sugiere combinar.

Entre las estrategias más eficaces se encuentran las pausas cerebrales que son experiencias breves y relevantes que involucran emocionalmente a los participantes lo largo de la entrega de contenidos, ofreciendo oportunidades de afianzar el aprendizaje, recuperar la concentración y potenciar la creatividad. Dependiendo del tipo de clase que estemos realizando, será conveniente ofrecer a los estudiantes oportunidades para levantarse y moverse; o bien, fomentar la reflexión para procesar la información y proporcionar oportunidades para la creación de sentido.



Cierres optimistas

Son cierres intencionados que relevan la comprensión individual y compartida sobre la importancia del trabajo. Contribuyen a proporcionar una sensación de logro y apoyan el pensamiento futuro. Aportan un momento de pausa, de recapitulación y de reflexión, para ayudar a anclar el aprendizaje y anticipar los esfuerzos que vienen. Deben ser planificados y significativos para ayudar a que todos terminen la clase sintiéndose apreciados y con energía, con deseos de volverse a encontrar.

3. Sugerencias para la implementación

En esta sección presentamos propuestas de actividades para cada uno de los tres tipos de prácticas significativas que favorecen el aprendizaje socioemocional: *los rituales de bienvenida, las estrategias de participación y los cierres optimistas*³.

Al pensar en implementar las actividades que a continuación se presentan –o cualquiera de las muchas actividades que se pueden encontrar para abordar el aprendizaje socioemocional– tenga en cuenta las siguientes consideraciones:

- Estas actividades se proponen respetando el juicio, la experiencia profesional y el lenguaje del facilitador. Por lo tanto, considérelas como propuestas flexibles que pueden (y debieran) adaptarse al contexto y necesidades de sus estudiantes y su centro educativo. Por ejemplo, considere que la implementación de algunas de estas actividades requerirá ajustes si se implementa en niños lectores o en niños más pequeños que aún no han desarrollado la lectura y la escritura.
- Estos ejemplos son sólo una muestra de actividades dentro de cada categoría. Las opciones de actividades son ilimitadas, y siguen aumentando a partir de la experiencia de docentes que, como usted, están explorando formas sistemáticas de abordaje del aprendizaje socioemocional en sus estudiantes.
- Si bien se sugiere para cada actividad un foco sobre ciertas habilidades socioemocionales y sus descriptores, usted puede ajustar o enfatizar el abordaje de otras de estas habilidades según sean sus necesidades.



³ La mayoría de las actividades presentadas en esta sección han sido extraídas, traducidas del inglés y, en algunos casos, adaptadas, del texto digital “3 SEL Signature Practices Playbook: A tool that supports systemic SEL” (excepto cuando se indique). https://schoolguide.casel.org/uploads/2018/12/CASEL_SEL-3-Signature-Practices-Playbook-V3.pdf

3.1 Rituales de bienvenida e inclusión

El Círculo⁴



Presentación de la actividad:

Tiempo: 10 a 15 minutos

Resumen: El círculo consiste en un momento de encuentro en que estudiantes y docentes conversan y comparten opiniones y sentimientos en relación a un tema o hecho determinado, en un clima de aceptación y respeto por los sentimientos y opiniones de cada uno.

Cuándo y por qué: Habitualmente se realiza al inicio de la clase o de la jornada, y es utilizada para fortalecer los lazos entre los miembros del grupo y crear un clima de respeto, empatía y motivación para aprender.



Habilidades socioemocionales:

El Círculo construye habilidades de:

Relación: los participantes profundizan en el conocimiento de los demás, sus ideas, sentimientos y contexto vital.

Autoconciencia: Los estudiantes aprenden a reconocer, valorar y expresar sus sentimientos e ideas.

Consciencia social: los participantes escuchan y valoran diversas perspectivas, desarrollan empatía y respeto por realidades similares y distintas de las propias.



Pasos:

1. Siéntese con los niños en sillas o en el suelo formando un círculo, de tal forma que se puedan mirar unos a otros.
2. Dé a conocer al grupo el tema que se va a conversar en el círculo. Este espacio permite abordar una infinidad de temas, pero como ritual de bienvenida e inclusión puede procurarse que los niños compartan algún sentimiento, experiencia o anécdota al iniciar la clase o la jornada.
3. Motive a cada estudiante para que se exprese y dé su opinión o comparta sus experiencias en relación a lo que se está hablando, sin llegar a presionar ni obligar a hablar a ninguno de ellos.
4. Aproveche de modelar y promover la escucha respetuosa y empática, el respeto por los turnos y la participación activa de todos. Cada niño debe sentir seguridad para expresarse sin temor, sabiendo que será escuchado y acogido.



Cierre de la actividad:

Puede finalizar la actividad sintetizando en una frase lo conversado, felicitando a los estudiantes por su participación, e invitándolos a las actividades siguientes.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ El círculo permite una variedad muy amplia de usos. Es posible realizar juegos de psicomotricidad para activar o generar un quiebre en relación a una actividad anterior, cantar canciones en grupo, tomar decisiones de manera colectiva, entre otras posibilidades.
- ✓ El círculo se puede utilizar para introducir un tema nuevo correspondiente a una asignatura, activando conocimientos previos en los estudiantes a través de preguntas y diálogo.

⁴ Actividad adaptada de: Valdés, X. y Cepeda, A. (1990). *ENTRE NIÑOS. Programa de experiencias para el conocimiento de sí mismo y desarrollo socio-afectivo en niños y niñas de 6 a 12 años*. Santiago de Chile: Editorial La puerta Abierta.

¿Qué hay de nuevo?



Presentación de la actividad:

Tiempo: 5 a 10 minutos

Resumen: rutina de bienvenida en la que todos tienen oportunidad de compartir experiencias o intereses personales.

Cuándo y por qué: Esta actividad ofrece una forma sencilla de hacer la transición de un grupo a un espacio de aprendizaje mientras se honra la diversidad de experiencias y voces. Promueve la conexión dentro del grupo y es un buen ejemplo de una “actividad de baja vulnerabilidad” ya que cada persona decide por sí misma qué nivel de experiencia personal desea compartir.



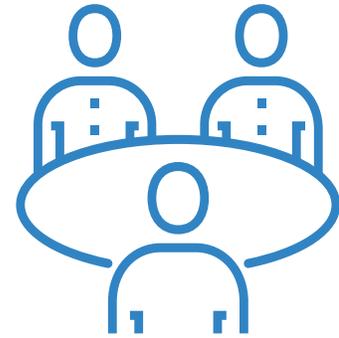
Habilidades socioemocionales:

¿Qué hay de nuevo? construye habilidades de:

Toma de decisiones responsables: insta a los participantes a elegir las noticias que les parecen correctas para compartir en ese momento, lo que supone analizar la situación y evaluarla antes de decidir.

Relación: favorece la comunicación y la inclusión de diversas voces.

Compromiso social: promueve que los participantes compartan y reciban información respetuosamente.



Pasos:

1. Pida a los participantes que busquen un compañero, de la forma más adecuada para su grupo en este momento. Si el grupo tiene aún poca confianza, puede permitirles que formen ellos las parejas, procurando que todos encuentren una. Si el grupo se conoce más, puede hacer las parejas aleatoriamente para promover la inclusión.
2. Proponga la consigna: “Piensa en algo que sea nuevo para ti y que quieras compartir con tu compañero”. Deles un momento para que piensen en su novedad.
3. Explique que cada persona compartirá su noticia mientras su compañero escucha completamente en silencio, sin comentarios ni preguntas.
4. Diga a los participantes que usted llevará el tiempo y que les avisará cuando sea el momento de cambiar de papel.
5. Deje que las parejas decidan quién será el primero, pida a las parejas iniciales que levanten la mano para asegurarse de que todo el mundo está preparado y, a continuación, dé el visto bueno para empezar.
6. Al cabo de uno o dos minutos, haga una señal de atención para que la sala se calme e informa a los participantes que ha llegado el momento de cambiar los papeles.



Cierre de la actividad:

Después de que ambas parejas hayan compartido, pídeles que reflexionen entre ellos o con todo el grupo: “¿Cómo fue compartir y escuchar al otro?”. Es importante no compartir en esta instancia su noticia personal, sino reflexionar y comentar el proceso.

Revolver y mezclar



Presentación de la actividad:

Tiempo: 5 a 10 minutos

Resumen: Los estudiantes responden por escrito una pregunta y se mueven por la sala juntándose aleatoriamente con diversos compañeros para compartir sus respuestas.

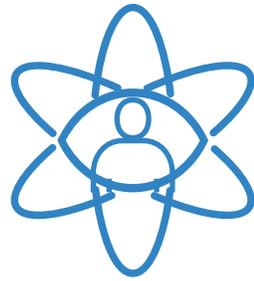
Cuándo y por qué: Esta actividad construye una comunidad al animar a los participantes a interactuar con los demás, y establece la expectativa de que el pensamiento y la voz de todos son valorados.



Habilidades socioemocionales:

Revolver y mezclar construye habilidades de:

- ✓ **Relación:** los participantes comparten sus ideas y escuchan activamente perspectivas divergentes.
- ✓ **Autoconciencia:** promueve la identificación de emociones a través de la pregunta y/o durante el cierre de la actividad.
- ✓ **Autocontrol:** los participantes reflexionan sobre sus contribuciones, verbales y no verbales durante la actividad.



Pasos:

1. En una tarjeta o media hoja de papel, pida a los participantes que escriban una respuesta a una pregunta que usted les dé, relacionada con el tema que se está tratando. Si trabajará el contenido de una asignatura particular, puede preguntar qué saben o qué les gustaría saber sobre el tema. Si abordará un contenido de aprendizaje socioemocional, comience con una pregunta de baja vulnerabilidad, como: “¿qué hiciste ayer para divertirte?” o “¿qué has leído o visto recientemente que te haya gustado?”.
2. Una vez que hayan escrito sus respuestas, anuncie: “¡revolver y mezclar!”, ponga música e invítelos a desplazarse moviéndose por la sala.
3. Cuando la música se detenga, los participantes buscarán un compañero cerca de ellos. Ayúdales a emparejarse si es necesario.
4. Las parejas comparten sus respuestas, se escuchan activamente y se hacen preguntas mutuamente para comprender mejor lo que el compañero ha respondido.
5. Vuelva a poner la música y repite la secuencia con uno o dos compañeros más, según el tiempo que tenga.



Cierre de la actividad:

Finalice la actividad haciendo una o más de estas preguntas:

- ¿Qué es lo que más te gustó de esta actividad?
- ¿Qué fue un desafío?
- ¿Qué habilidades de aprendizaje socioemocional utilizaste?



Modificaciones y variaciones:

- ✓ En niños de 1er grado o no lectores, omita la escritura de la respuesta. En estos casos, la pregunta debe ser muy simple para que los estudiantes puedan recordar su respuesta.
- ✓ Esta actividad puede emplearse también como estrategia de participación, con indicaciones que se relacionen directamente con el repaso o la comprensión del contenido académico.
- ✓ También puede adaptarse como cierre optimista, proponiendo una pregunta relacionada con el contenido o las experiencias de la clase.

Lluvia de metáforas



Presentación de la actividad:

Tiempo: 5 a 10 minutos

Resumen: Consiste en compartir ideas sobre el tema de la clase, generadas por asociación libre, con un compañero o un pequeño grupo.

Cuándo y por qué: Esta actividad es apropiada para generar un alto nivel de inclusión y fomentar la aceptación de ideas poco convencionales o novedosas, debido a que el pensamiento metafórico es, por naturaleza, divergente y creativo. Ayuda al grupo a centrar su energía en un tema o concepto con un bajo nivel de exposición personal.



Habilidades socioemocionales:

La lluvia de metáforas construye habilidades de:

- ✓ **Conciencia social:** incentiva la toma de perspectiva y el respeto por los demás.
- ✓ **Autocontrol:** fomenta la auto-regulación y el control de impulsos al interactuar con los demás.



Pasos:

1. Seleccione una o más imágenes que puedan relacionarse indirectamente con el tema de la clase. Por ejemplo, si la clase tratará acerca de la rabia, puede seleccionar la imagen de un volcán que puede relacionarse con esa emoción de diversas maneras. Realice el mismo tipo de selección si abordará contenidos propios de una asignatura. Por ejemplo, si el tema será la contaminación, puede escoger una ilustración de una persona enferma, para que puedan compararla con la situación del planeta.
2. Proyecte la imagen en una pantalla o proporcione tarjetas con imágenes en cada mesa.
3. Explique que la tarea consiste en completar la frase: “[El tema] es como esta [imagen] porque...”. En los ejemplos anteriores la frase a completar sería: “La rabia es como un volcán porque...” o “El planeta contaminado es como una persona enferma porque...”
4. Invite a generar y registrar tantas comparaciones entre la imagen mostrada y el tema presentado como sea posible en uno o dos minutos. Pueden hacerlo individualmente por escrito, en parejas o en grupos pequeños, procurando siempre que todos puedan participar.



Cierre de la actividad:

Finalice la actividad invitando a compartir las ideas generadas.

Si la lluvia de ideas se ha realizado individualmente, los participantes revisan su lista y eligen una para compartir y discutir con un compañero. Si se ha realizado en grupos pequeños, pueden llegar a un consenso y escoger una comparación para compartirla en voz alta con todo el grupo.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Puede modificar las instrucciones para generar contrastes, en lugar de similitudes. La frase a completar sería: “[El tema] no es como [la imagen] porque...”
- ✓ También puede graduar la complejidad de las asociaciones de acuerdo a la edad del grupo de estudiantes.

3.2 Estrategias de participación

El Mural⁵



Presentación de la actividad:

Tiempo: 40 a 60 minutos

Resumen: Un mural es un gran dibujo que da cuenta de cómo ve, siente o ha vivido una realidad el grupo que lo crea. Consiste en representar colectivamente, a través del dibujo, un determinado tema, hecho o situación.

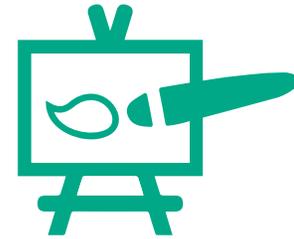
Cuándo y por qué: Esta actividad promueve la expresión a través de la creatividad y la imaginación en un contexto de colaboración.



Habilidades socioemocionales:

El mural construye habilidades de:

- ✓ **Autoconciencia:** ayuda a los estudiantes a tomar conciencia de sus sentimientos e ideas frente a un tema.
- ✓ **Relación:** favorece la escucha respetuosa de las experiencias e ideas de los demás, y ayuda a construir una realidad más amplia a partir de las miradas individuales.
- ✓ **Toma de decisiones responsable:** fortalece la capacidad de tomar decisiones de manera colaborativa, articulando miradas propias y ajenas.



Pasos:

1. El docente organiza a los estudiantes en grupos de 5 a 7 integrantes, y les propone un tema amplio a representar en un mural. Les entrega los materiales necesarios: papel grande, lápices, pintura, pinceles, páginas de revistas o periódicos, tijeras y pegamento.
2. Se indica a los estudiantes que cada grupo debe acordar un aspecto a representar del tema planteado. Luego y de acuerdo a lo que se va a representar, el grupo debe distribuirse tareas específicas si es necesario. Por ejemplo: Mural “El lugar donde yo vivo”. ¿Quién dibuja las casas? ¿Quién dibuja la escuela? ¿Y el parque? ¿Quién pone el título? ¿Quiénes pintan?
3. En el suelo o en mesas, se dispone el material para iniciar el trabajo.
4. El docente acompaña el trabajo de los grupos, apoya cuando sea necesario, y favorece la participación de todos los estudiantes.



Cierre de la actividad:

Pída a un representante de cada grupo que presente el mural al resto de la clase. Además, puede preguntar:

- ¿Qué les gustó más de esta actividad? ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Qué hicieron para poder ponerse de acuerdo en el tema y en las tareas?
- ¿Qué harían distinto la próxima vez?



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Es importante que los temas elegidos sean adecuados a la edad de sus estudiantes. Puede definir los temas de acuerdo a los aprendizajes que está abordando en alguna asignatura, o en función de las habilidades socioemocionales que le interesa desarrollar.
- ✓ Si las condiciones y el tamaño de la clase lo permiten, puede realizar un mural con todos los estudiantes en un solo gran grupo.

⁵ Actividad adaptada de: Valdés, X. y Cepeda, A. (ibíd).

Rompecabezas



Presentación de la actividad:

Tiempo: 20-40 minutos

Resumen: En grupos pequeños discuten cada uno un extracto diferente de un artículo o tema. A continuación, los grupos se reorganizan de manera que cada nuevo grupo contenga un miembro de cada uno de los grupos originales. Los miembros del nuevo grupo ahora “enseñan” su extracto a los miembros de su nuevo grupo.

Cuándo y por qué: Enseñar a otros es una estrategia muy eficaz que permite a los individuos aprender en profundidad y sintetizar la información.



Habilidades socioemocionales:

El Rompecabezas construye habilidades de:

- ✓ **Toma de decisiones responsable:** deben resolver un problema en conjunto de manera eficaz, asumiendo su responsabilidad ética en el proceso.
- ✓ **Conciencia social:** fomenta el respeto al dialogar y escuchar.
- ✓ **Autoconciencia:** desarrolla el sentido de autoeficacia, al tener el reto de enseñar a otros lo que han aprendido.



Pasos:

1. Dependiendo del objetivo de la clase, seleccione un texto relacionado con el contenido de su asignatura o con una habilidad de aprendizaje socioemocional. Divida el texto en secciones numeradas. Procure que el texto sea interesante, accesible y que cada sección pueda comprenderse por separado, para luego complementarse y ampliarse leyendo las demás.
2. Divida a los participantes en pequeños grupos del mismo tamaño y asigne una sección del texto a cada grupo.
3. Deje que los grupos discutan su sección durante 5 a 10 minutos, con todos los integrantes apoyándose mutuamente para comprender plenamente el contenido.
4. A continuación, formará nuevos grupos. Numere a los integrantes de cada grupo inicial contando hasta el número de nuevos grupos pequeños que formará. Luego, pida a todos los “1”, “2”, “3”, etc., que se encuentren y formen los grupos nuevos.
5. Los nuevos miembros del grupo se turnan para explicar el contenido de su sección a su nuevo grupo en el orden secuencial del texto.
6. Diseñe un “cronómetro” dentro de cada grupo que se asegure de que cada persona tenga el mismo tiempo para realizar su enseñanza y responder a las preguntas de los demás.



Cierre de la actividad:

Para finalizar, puede proponer alguna de las siguientes actividades:

- Pida que vuelvan a sus grupos originales y compartan algo nuevo que hayan aprendido.
- Invite a compartir con el curso: “una estrategia que me ayudó a entender fue... porque...”.
- Proponga escribir una reflexión silenciosa para autoevaluar las áreas en las que pensaron que fueron particularmente eficaces cuando enseñaron su sección a los demás, y lo que podrían tratar de hacer de manera diferente la próxima vez.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Es importante graduar la complejidad, la extensión del texto y la duración de la actividad de acuerdo a la edad de los estudiantes. Para edades más bajas se puede utilizar párrafos breves o incluso frases, refranes, una estrofa o versos de un poema o canción, etc.

La Pecera



Presentación de la actividad:

Tiempo: 30 a 45 minutos

Resumen: los participantes se dividen en dos grupos que se sientan en círculos concéntricos, todos de cara al centro. El círculo exterior escucha mientras el grupo interior debate sobre un tema. A continuación, los grupos cambian de lugar para que los oyentes se conviertan en oradores, y viceversa.

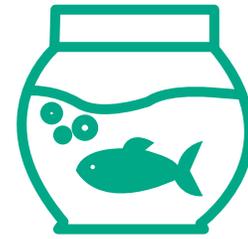
Cuándo y por qué: Esta actividad refuerza la capacidad de escucha y anima a todos a participar por turnos en un debate. Puede utilizarse durante una sesión para discutir el contenido, o al final de un trabajo para dar a todos la oportunidad de que expresen lo que han aprendido o encontrado útil.



Habilidades socioemocionales:

La pecera construye habilidades de:

- ✓ **Conciencia social:** favorece la toma de perspectiva, la empatía, la apreciación de la diversidad y el respeto por los demás, habilidades necesarias para participar en un diálogo constructivo.
- ✓ **Autoconocimiento:** la actividad refuerza la autopercepción precisa.
- ✓ **Autocontrol:** a medida que los participantes trabajan para comunicarse eficazmente, desarrollan la autogestión y la autodisciplina.



Pasos:

1. Coloque dos círculos concéntricos de sillas, todos orientados hacia el centro del círculo interior, y haga que todos los participantes tomen asiento en uno de ellos.
2. Proponga una pregunta o un tema de debate y programe un temporizador de 10 minutos. Durante ese tiempo, solo los miembros del grupo interior pueden hablar. Indique al grupo exterior que escuche en silencio, prestando atención a las ideas de sus compañeros y también a las propias ideas que vayan surgiendo. Puede sugerirles tomar notas en un organizador gráfico.
3. Cuando se acabe el tiempo, pida a los grupos que cambien de lugar, de modo que el grupo externo se siente en las sillas del círculo interno y viceversa. Vuelva a poner el cronómetro en marcha y deje que el nuevo grupo interior discuta el tema.



Cierre de la actividad:

Puede concluir con alguna de estas actividades:

- Pedir a los participantes que comenten por escrito una idea que hayan escuchado y expliquen por qué están de acuerdo o no con ella.
- Invitar a compartir con un compañero cómo se sintieron al escuchar y al hablar.
- Solicitar a cada uno una palabra o frase corta que haya sido importante para ellos en la discusión.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Dependiendo de la edad de los estudiantes, varíe la complejidad y temáticas a plantear en la discusión, así como la duración de cada momento.
- ✓ Asigne a los grupos puntos de vista opuestos en la discusión. Esto funciona especialmente bien cuando se ha leído un artículo o se ha visto un video que contraponen diversas perspectivas antes de la discusión.
- ✓ Si los estudiantes ya están familiarizados con la estrategia, puede colocar una silla vacía en el círculo interior, e invitar a un participante del círculo exterior a pasar al centro para hacer una pregunta o pedir la aclaración de una idea.
- ✓ Incorpore un “compañero de apoyo” a cada orador. El “compañero de apoyo” deberá fijarse en algún aspecto que el curso acuerde previamente, por ejemplo, en el uso del lenguaje, la claridad de las ideas o la expresión corporal. Ofrezca un tiempo para que el oyente pueda compartir sus impresiones con el orador.

Pausa cerebral: concurso por equipos



Presentación de la actividad:

Tiempo: 10 a 15 minutos

Resumen: Esta actividad es un excelente ejemplo de pausa cerebral que proporciona actividad física y refuerza el contenido. Los alumnos combinan el repaso del material académico con el movimiento y el trabajo en equipo. Como siempre, modifique la actividad según las necesidades de su grupo.

Cuándo y por qué: Esta actividad ofrece una oportunidad para el movimiento, la cooperación y el refuerzo de los contenidos académicos. También permite animar al equipo y reírse, ¡esto siempre hace bien!



Habilidades socioemocionales:

La **Pausa cerebral de concurso por equipos** construye habilidades de:

- ✓ **Autoconocimiento:** promueve el sentido de confianza en sí mismo.
- ✓ **Autocontrol:** los participantes practican la propiedad de regularse a sí mismos, y las habilidades de autodisciplina y autogestión del estrés.
- ✓ **Relación:** favorece la comunicación, el compromiso social, la construcción de relaciones y el trabajo cooperativo.



Pasos:

1. Marque al menos cuatro estaciones numeradas en el aula. Cree una tarjeta por estación con una pregunta en una cara y una actividad física en la otra (por ejemplo, 20 saltos de tijera, trotar en el lugar durante 30 segundos, saltar la cuerda imaginaria durante 25 segundos).
2. Coloque una tarjeta de pregunta/actividad física en cada estación, con la pregunta hacia abajo y la actividad física hacia arriba. Escriba las respuestas a las preguntas en trozos de papel separados, numerados según la estación y pegados a la pizarra boca abajo.
3. Divida la clase en equipos. Cada equipo comienza en una estación de ejercicio diferente.
4. A la señal, el equipo realiza la actividad física y luego voltea la tarjeta para leer la pregunta. Como equipo, deciden la respuesta y una persona se dirige a la pizarra para revisar si tienen la respuesta correcta. Si es correcta, pasan a la siguiente estación.
5. Si la respuesta es incorrecta, vuelven a la estación y repiten la actividad. Luego pasan a la siguiente estación y repiten la secuencia.
6. El juego continúa hasta que un equipo haya completado con éxito todas las estaciones o hasta que se agote el tiempo.



Cierre de la actividad:

Pida a los participantes que compartan qué les pareció la actividad e invítelos a reflexionar sobre la forma en que la actividad física puede ayudarles a mantenerse presentes y concentrados en sus vidas cotidianas.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Ajuste la complejidad de las preguntas y de los ejercicios en función de la edad y características de sus estudiantes.
- ✓ Realice la actividad en diferentes asignaturas.
- ✓ Cuando estén familiarizados con la estrategia, invite a los estudiantes a crear sus propias preguntas y actividades.
- ✓ Proponga que ellos mismos se turnen para dirigir la pausa cerebral una vez que la rutina y las reglas estén bien establecidas.

3.3 Cierres optimistas

Mi próximo paso



Presentación de la actividad:

Tiempo: 2 a 5 minutos

Resumen: Es una forma de cerrar una clase o una actividad de aprendizaje, motivando a los estudiantes a comprometerse con acciones en su vida real.

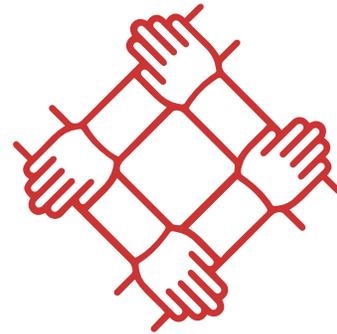
Cuándo y por qué: Esta actividad anima a los estudiantes a comprometerse a actuar en un futuro cercano.



Habilidades socioemocionales:

Mi próximo paso construye habilidades de:

- ✓ **Autoconciencia:** promueve la autoeficacia de los estudiantes, al tomar decisiones sobre la continuidad de su aprendizaje.
- ✓ **Autocontrol:** favorece la autodisciplina y el establecimiento de metas, animando a los estudiantes a dar seguimiento a su compromiso.
- ✓ **Toma de decisiones responsable:** incentiva el juicio crítico y la acción en base a los aprendizajes desarrollados.



Pasos:

1. Pida a los estudiantes que piensen en su próximo paso basado en lo que aprendieron durante el compromiso. Puede ser una conversación, más lectura o pensar más sobre un tema.
2. Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar cuál sería ese paso, pídeles que compartan su próximo paso con un compañero o en su grupo.
3. Pida a los estudiantes que escriban su “próximo paso” en una nota adhesiva y peguen la nota en algún lugar donde recordarán su tarea, como en su escritorio, dentro de la portada de su texto relacionado, o en su cuaderno de tareas, o tomen una foto con su teléfono.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Ayude a los participantes a elegir un “socio de cumplimiento” dentro de su grupo, quien verificará la realización de la acción comprometida durante la semana siguiente.
- ✓ Una alternativa de mayor alcance de esta actividad consiste en solicitar a los estudiantes que piensen cómo llevar a la práctica, o a su vida real, alguna conclusión, estrategia, herramienta o idea que hayan aprendido en la clase.

Tengo curiosidad



Presentación de la actividad:

Tiempo: 3 a 6 minutos

Resumen: Al final de la clase, se pide a los participantes que reflexionen sobre algo que les cause curiosidad o sobre una duda que tengan y lo compartan con un compañero, con un grupo pequeño o con el curso.

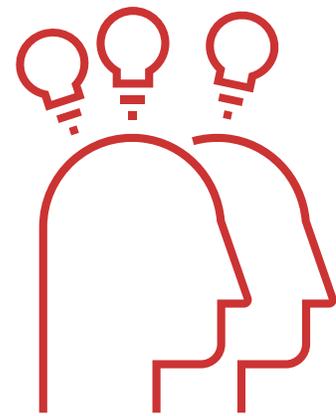
Cuándo y por qué: Esta actividad proporciona una forma rápida de averiguar cuáles son los intereses de los estudiantes y qué preguntas o dudas tienen aún sobre el contenido. Resulta útil cuando se quiere solicitar información que permita planificar las clases siguientes considerando las motivaciones de los niños y niñas o cuando se busca detectar qué aspectos del contenido reforzar y con quiénes.



Habilidades socioemocionales:

Tengo curiosidad construye habilidades de:

- ✓ **Toma de decisiones responsable:** incentiva la reflexión.
- ✓ **Autoconciencia:** promueve la autopercepción precisa, ya que los participantes identifican sus lagunas de aprendizaje y se les anima a tener curiosidad por aprender más.
- ✓ **Conciencia Social:** fomenta la empatía, la apreciación de la diversidad y el respeto por los otros, en la medida en que comparten opiniones y reciben los aportes de los demás con respeto.



Pasos:

1. Al final de la clase, pida a los participantes que completen una de las siguientes frases, dependiendo de cuál haya sido su objetivo: “Tengo curiosidad por saber más sobre...”, “tengo curiosidad por...”, “me quedo con una pregunta sobre...”, “me gustaría saber más acerca de...”
2. Dé a los participantes un minuto para pensar y escribir una “nota para sí mismos” que compartirán en voz alta.



Cierre de la actividad:

Finalice la actividad invitando a los participantes a compartir su “curiosidad” o su pregunta con un compañero o grupo. Pueden comentar si es una curiosidad que comparten o si tienen alguna respuesta que aportar a la pregunta del otro.

Recoja las notas de reflexión, pues éstas pueden servir como evaluación formativa o como insumo para la planificación futura.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ Si el grupo es suficientemente pequeño, deje más tiempo para la reflexión y para escuchar las “curiosidades” o preguntas de todos. Esto les dará una sensación de aprendizaje compartido y le ayudará a preparar la siguiente clase.
- ✓ Puede invitar a los estudiantes a diseñar en conjunto una estrategia para satisfacer su curiosidad o responder sus preguntas antes de la próxima clase. Puede comenzar el siguiente encuentro compartiendo los resultados.
- ✓ Utilice notas adhesivas que los estudiantes puedan completar con sus reflexiones y pegar en un cartel antes de salir de la clase. Esto le facilitará recogerlas posteriormente.

Gráfico de barras humano



Presentación de la actividad:

Tiempo: 5 a 10 minutos

Resumen: Los participantes forman un gráfico de barras humano colocándose en la línea que mejor represente su nivel actual de comprensión, seguridad o comodidad respecto del contenido o el tema abordado.

Cuándo y por qué: Esta actividad permite medir la comprensión de los participantes al final de una sesión y ayuda a planificar la siguiente. Tenga en cuenta que revelar públicamente su nivel de dominio, comodidad o seguridad implica un nivel de exposición y vulnerabilidad alto. Por eso, solo debe proponer esta actividad cuando el grupo se conozca, tenga un alto nivel de confianza y usted haya creado las condiciones para compartir las dificultades individuales con antelación.



Habilidades socioemocionales:

El **Gráfico de barras humano** construye habilidades de:

- ✓ **Autoconciencia:** promueve la autopercepción precisa, ya que se pide a los participantes que identifiquen lo que entienden y han aprendido, y aquello en lo que todavía necesitan más apoyo; o bien los temas frente a los cuales se sienten más cómodos y seguros y aquellos frente a los que todavía sienten inseguridad o incomodidad.
- ✓ **Conciencia Social:** desarrolla habilidades de empatía, apreciación de la diversidad y respeto por los otros, especialmente cuando el grupo apoya a que cada persona sienta que reconocer dónde está o cómo se siente en su propio proceso de aprendizaje está bien.



Pasos:

1. Identifique una gama de niveles de comprensión, dominio, comodidad o seguridad que puedan aplicarse a las actividades, contenidos o temas abordados durante la clase, y genere una pregunta que los estudiantes puedan responder situándose en uno de esos niveles. Por ejemplo:
 - **¿Cómo te sentiste al hablar de este tema?**
Muy cómodo / un poco incómodo / muy incómodo.
 - **¿Cuán seguro te sientes de haber comprendido?**
¡Segurísimo! / bastante seguro / un poco inseguro / muy inseguro.
 - **¿Cuánto has aprendido sobre el tema de la clase?**
Mucho, ¡podría explicarlo! / Todo, aunque no sé si puedo explicarlo / Bastante, aunque tengo algunas dudas / Poco, tengo muchas dudas / Casi nada, estoy confundido.
2. Marque en el piso el lugar en que comenzará cada una de las barras del gráfico. Puede usar cinta adhesiva removible para marcarlo. Invite a los participantes a formar un gráfico de barras humano situándose en la línea que mejor represente su nivel actual.



Cierre de la actividad:

Pida a los voluntarios que compartan el proceso:

- Por qué eligieron la línea en la que se situaron.
- Qué les habría permitido situarse en una línea diferente.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ En el caso de niños más pequeños, puede utilizar imágenes, emoticones u otra forma de señalar las diferentes alternativas en las que se ubicarán los estudiantes.
- ✓ Si quiere utilizar la actividad como evaluación formativa, puede preparar el gráfico en un trozo de papel e invitar a los estudiantes a pegar una nota adhesiva en la barra en que se situarían. Esto no es necesario si lo que busca es la evaluación general del grupo.

Mi yo del futuro



Presentación de la actividad:

Tiempo: 5 a 15 minutos

Resumen: Los participantes escriben una carta a su “yo futuro” sobre lo que han aprendido durante la clase y lo que les gustaría llevarse.

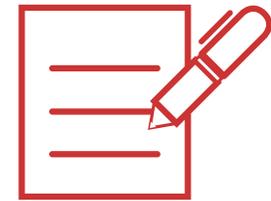
Cuándo y por qué: Este es un gran ejercicio para el comienzo o el final del año escolar. Pueden escribir la carta en los primeros días de clases y recibirla antes de finalizar o al comenzar el año siguiente. También pueden escribirse mensajes breves de una clase a otra, de una semana a otra o de un semestre a otro, dependiendo del tipo de contenido que contenga la carta.



Habilidades socioemocionales:

Mi yo del futuro construye habilidades de:

- ✓ **Autoconciencia:** fomenta la identificación de emociones, el reconocimiento de fortalezas y el sentido de autoeficacia a medida que los participantes identifican cómo les fue en una experiencia de aprendizaje, qué aprendieron y cómo usarán ese conocimiento.



Pasos:

1. Reparta papel, lápices y sobres, y pida a los participantes que escriban sus datos en el sobre. Asegúrese de que también añadan su dirección como remitente para garantizar la entrega. Tenga en cuenta las alternativas para los estudiantes que no tengan una dirección permanente, como por ejemplo usar la dirección de la escuela.
2. Plantee una pregunta que les permita a los estudiantes proyectar sus aprendizajes o experiencias hacia el futuro. Por ejemplo:
 - ¿Hay algo importante que hayas aprendido y quieras aplicar en el futuro?
 - ¿Qué aspectos de la experiencia de hoy quisieras recordar?
 - ¿Quisieras enviarte un mensaje de ánimo a ti mismo para una situación futura?
 - ¿Le darías algún consejo a tu yo futuro?
 - ¿Quisieras pedirle disculpas o agradecerle anticipadamente algo a tu yo futuro?
3. Recoja las cartas en sus sobres cerrados y programe en envío en la fecha acordada.



Cierre de la actividad:

Al finalizar la actividad, puede invitar a los estudiantes a compartir sus reflexiones:

- ¿Cómo se sintieron escribiéndole a su yo del futuro?
- ¿Piensan que podría servirle de algo a su yo del presente esta actividad?

Considere que, si el contenido de la carta es personal, puede implicar un nivel alto de exposición y vulnerabilidad, por lo que los estudiantes deberían compartir y comentar la experiencia de escribirse a sí mismos, pero no el contenido de sus cartas.



Modificaciones y variaciones:

- ✓ En el caso de niños más pequeños, en lugar de una carta pueden hacer un dibujo de algo que quieran mostrar, recordarle o expresar a su yo del futuro.
- ✓ Una variación interesante de esta actividad es escribirle al yo del pasado, para contarle lo que han aprendido o las consecuencias que tuvieron sus decisiones y sus actos.
- ✓ Si sus estudiantes o sus familias tienen acceso a correo electrónico, puede programar el envío de las cartas por esa vía en una fecha determinada.

3.4 ¿Cómo escoger las actividades apropiadas para mis estudiantes?

A la hora de escoger qué actividades de aprendizaje socioemocional realizar, considere:

¿De cuánto tiempo disponemos?

PRIORICE

La urgencia por abordar los aprendizajes propios de cada asignatura puede llevarnos a pensar que no hay tiempo para el aprendizaje socioemocional, pero esto es una equivocación. El aprendizaje socioemocional genera las condiciones para que los estudiantes aprendan y colaboren de una manera más eficaz en todos los demás ámbitos.

Si dispone de poco tiempo, escoja o diseñe actividades de uno a cinco minutos. Éstas no interferirán con los objetivos de la clase y, por el contrario, favorecerán la conexión con el trabajo y la participación.

Si dispone de tiempo para dedicar específicamente al aprendizaje socioemocional, escoja actividades más extensas para establecer y profundizar las relaciones en el grupo y las habilidades socioemocionales que considere prioritarias.

¿Cuánta confianza tienen los participantes?

MANTENGA LAS RELACIONES EN MENTE

Las actividades de aprendizaje socioemocional invitan a los estudiantes a expresar emociones y a interactuar. Por eso, es esencial determinar su grado de confianza y vulnerabilidad.

Si el grupo no se conoce bien, es posible que los participantes no se sientan cómodos compartiendo profundamente. En estos casos lo primero es realizar actividades que les permitan conocerse sintiéndose seguros. A medida que vayan estableciendo relaciones más estrechas y de mayor confianza, podrá facilitar actividades que se beneficien de intercambios cada vez más personales y profundos.

¿Qué es lo importante hoy?

PLANTÉESE UN PROPÓSITO CLARO

Tener una idea clara de sus prioridades de enseñanza es esencial para seleccionar las prácticas de aprendizaje socioemocional que ayudarán a los estudiantes a alcanzar los objetivos de su clase. En muchas ocasiones tendrá que adecuar las actividades a los objetivos académicos, pues buscamos que las competencias socioemocionales contribuyan a alcanzarlos y no que se vuelvan un obstáculo.

Así, si un objetivo importante del día se basa en el trabajo creativo o la planificación, considere la posibilidad de elegir un ritual de bienvenida e inclusión que incluya una lluvia de ideas o una pregunta. Si, en cambio, el objetivo implica tomar decisiones, incluya la toma de decisiones en la actividad inicial.

Escoja también de esta forma si la actividad que realizará será activa o reflexiva. Una clase en que los estudiantes deberán mantenerse atentos y concentrados, por ejemplo, puede combinarse bien con una pausa cerebral que incluya movimiento corporal.

¿Qué necesidades tienen mis estudiantes?

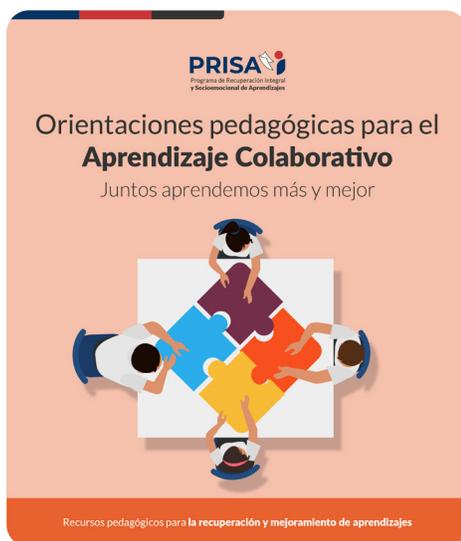
EMPATICE

Observar la disposición y el estado del grupo es fundamental para seleccionar actividades que se ajusten a las necesidades emocionales, físicas e intelectuales de los participantes.

Por ejemplo, si el grupo está cansado y con poca energía, considere la posibilidad de seleccionar una actividad que implique movimiento y tenga un tono alegre; y si el grupo se ha desconcentrado, considere una estrategia que atraiga su atención a una actividad compartida que les permita regularse de una manera activa y divertida. Así, en lugar de forzar las actividades orientadas a la dimensión socioemocional, las integramos para responder a necesidades específicas y favorecer el aprendizaje.

Esperamos que este material constituya una herramienta valiosa para apoyar a los docentes en el desafío de enfrentar la recuperación y mejoramiento de aprendizajes de los estudiantes.

Este documento es parte de la serie **RECURSOS PEDAGÓGICOS** del **programa PRISA**, cuyo foco es apoyar a los docentes en la implementación de prácticas pedagógicas efectivas en el mejoramiento de aprendizajes:



Le invitamos a explorar estos y otros recursos para la recuperación de aprendizajes en el sitio web del **Programa PRISA**:



PRISA

Programa de Recuperación Integral
y Socioemocional de Aprendizajes

