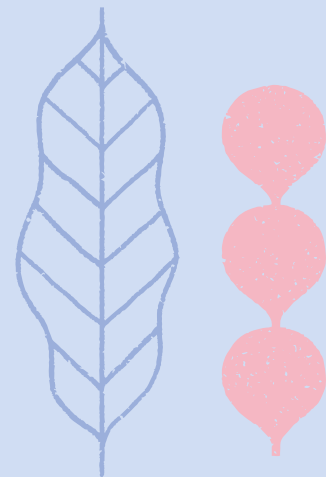


## Área Socioemocional

Ficha de trabajo - Docentes

# ¿Qué son las habilidades socioemocionales intrapersonales?

Estrategias transversales  
para promover en el aula





- Proporcionar a los docentes conceptos básicos sobre habilidades socioemocionales intrapersonales.
- Entregar estrategias para promover las habilidades socioemocionales intrapersonales en el aula.
- Reflexionar en torno a las prácticas pedagógicas que promueven habilidades socioemocionales intrapersonales en el aula.

## ¿Qué y cuáles son las habilidades socioemocionales intrapersonales?

Este concepto, de acuerdo con el *Marco de Evaluación de los Aprendizajes Socioemocionales* de la Agencia de Calidad de la Educación (2023), corresponde a un conjunto de habilidades personales necesarias para el conocimiento y la regulación de sí mismo(a) y para interactuar de manera efectiva con otras personas. Dichas habilidades han sido definidas como la capacidad de las personas de reconocer estados emocionales propios, comunicarlos de forma responsable y tomar decisiones de manera reflexiva, tal y como se presentan a continuación:

**a) Conciencia de sí mismo(a):** es la capacidad de identificar, registrar y conocer los estados internos, emociones, recursos y valores, y cómo estos inciden en la propia conducta. Esta habilidad es evaluada incluyendo componentes tales como la capacidad de reconocer las propias emociones y cómo estas emociones afectan nuestro comportamiento, así como de desarrollar una autopercepción reconociendo aspectos positivos de sí mismo(a) y lo que es necesario mejorar.

**b) Autorregulación:** se refiere a la capacidad de gestionar, de manera respetuosa, la expresión de los propios estados internos, emociones, recursos y valores, en diferentes situaciones y contextos. Esta habilidad es evaluada incluyendo componentes tales como la capacidad de reestablecer la calma tras experimentar emociones intensas o cuando ocurren situaciones imprevistas, así como la capacidad de

postergar la gratificación inmediata.

**c) Toma responsable de decisiones:** corresponde a la capacidad de tomar decisiones en base a una reflexión organizada y coherente con un sistema de creencias. Esta habilidad es evaluada incluyendo componentes tales como la capacidad de evaluar diferentes alternativas al tomar decisiones difíciles, de tener en cuenta valores éticos y cómo las decisiones personales pueden afectar a otras personas y de reflexionar antes de tomar decisiones.

## Estrategias transversales para promover habilidades socioemocionales intrapersonales en el aula

A continuación, le ofrecemos algunas estrategias, para promover las habilidades socioemocionales intrapersonales al interior del aula.

Es importante señalar que esta propuesta puede adaptarse a las características particulares de su comunidad escolar y que al final de la misma, se presentan recursos para profundizar y experimentar con otras estrategias.

## a) Educar manteniendo el vínculo: reconociendo, aceptando y respetando

*"...así también para los niños sus sombras son parte de su todo y debemos aceptarlas como tales, asombrándonos e inclinándonos maravillados ante el misterio de un niño, sin enjuiciarle jamás por esas sombras que nos inquietan."*

Amanda Céspedes, 2013.

Cada uno(a) de sus estudiantes, al igual que todas las personas, necesitan ante todo ser reconocidos, aceptados y respetados. Una primera estrategia para desarrollar habilidades socioemocionales intrapersonales es propiciar un vínculo afectivo basado en el reconocimiento, la valoración y el respeto de cada estudiante. Muchas veces puede llegar a ser un gran desafío realizar estas acciones en la relación con algunos(as) estudiantes, sobre todo los que presentan conductas desafiantes, agresivas o apáticas; quienes posiblemente han aprendido estas conductas en contextos de rechazo, exclusión o malos tratos sistemáticos por parte de otras personas, generando en ellos(as) sentimientos de inseguridad, desconfianza y amenaza que los(as) predispone a comportarse de esta manera (Bergin & Bergin, 2009; García, Iriarte & Reparaz, 2019).

En este aspecto, se sugieren algunas acciones orientadas a conocer a los y las estudiantes, en mayor profundidad, y que corresponden a estrategias que pueden resultar efectivas para construir un buen vínculo con ellos(as):

- Interesarse en conocer sus nombres, sus sueños y sus miedos, así como el contexto social y familiar de procedencia.
- Ofrecer un lugar, en la sala de clases, donde puedan escribir cómo se sienten en el curso, si hay algo que les preocupa, o si están viviendo dificultades o miedos.
- Implementar actividades o solo dedicar algunos minutos durante la jornada para preguntarles cómo están o cómo se sienten.

- Escucharlos con atención cuando comunican asuntos de su vida personal.
- Conocer y entrevistar a sus cuidadores, madres, padres y/o apoderados.
- Conversar y entrevistar a otros profesionales del establecimiento que trabajan con el o la estudiante.
- Mantener breves conversaciones privadas con algunos(as) estudiantes puede ayudar a informarse respecto de cómo se sienten en el curso, en el establecimiento, si hay algo que les preocupa de su entorno familiar o si están viviendo alguna dificultad y ofrecer apoyos que estén a su alcance.

### Actividad: "¿Qué novedades hay?"<sup>1</sup>

El objetivo de esta actividad es brindar la oportunidad de comunicarse entre todas las personas al interior del aula, promoviendo el vínculo en el grupo, incluyéndolo a usted como docente. Tiene una duración estimada de 10 a 15 minutos y se recomienda realizarla con regularidad, sobre todo al iniciar el día o la semana.

Antes de comenzar, usted contará a sus estudiantes alguna novedad o noticia que haya acontecido en su vida recientemente y que quiera compartir con ellos(as). Por ejemplo, podría contarles que el fin de semana terminó de leer una novela muy hermosa, que anoche cenó con su madre y conversaron sobre el futuro, que tuvo una discusión difícil alguien de su familia o que al salir de casa esta mañana un perro callejero lo amedrentó, sintió miedo y corrió. Cualquier experiencia o anécdota que pueda ser contada como si fuera una noticia en su propia vida.

A continuación, conformará grupos de tres estudiantes que se turnarán para contar sus propias noticias o novedades, mientras el resto escucha con atención. Antes de que comiencen, deles un minuto para que puedan elegir la novedad que quieran compartir con sus compañeros(as).

<sup>1</sup> Adaptada de una actividad de CASEL llamada "What's New?", disponible en [https://casel.org/casel\\_sel-3-signature-practices-playbook-v3/](https://casel.org/casel_sel-3-signature-practices-playbook-v3/)

Para finalizar, dediquen los últimos minutos a comentar libremente sus impresiones de lo escuchado, o bien invite a un(a) estudiante que quiera compartir su noticia con las otras personas del curso. También puede permitirles o motivarlos a manifestar sus impresiones y experiencia con esta actividad.

Observe y escuche con atención para reconocer e identificar las emociones que surgen durante la actividad.

## **b) Crear un ambiente emocionalmente seguro al interior del aula**

*“Y muy especialmente recordamos a aquel maestro o maestra que nos consoló cuando nos ahogábamos en la aflicción o nos dio esperanzas en medio de la incertidumbre”*

Amanda Céspedes, 2013.

Un ambiente emocionalmente seguro es esencial para favorecer el vínculo entre las personas; además, es un requisito para que niños, niñas y adolescentes crezcan sanos y fuertes. Este tipo de ambiente se construye aceptando incondicionalmente a sus estudiantes –quienes se sentirán más propensos a ser mejores y se esforzarán en ello–; confiando en sus potencialidades y talentos; prestándoles atención y valorando sus buenas acciones; reconociendo lo positivo que hay en ellos(as); fortaleciendo su esfuerzo, motivación y autoestima; evitando los comentarios o los juicios negativos; respetando su dignidad y reconociendo sus necesidades; escuchándolos(as) atentamente y en silencio, evitando juzgar, reprimir o ignorar sus opiniones o sentimientos; recibiendo con interés y apoyando sus inquietudes e incertidumbres; cuidándolos y haciéndoles sentir seguros y protegidos, y evitando la indiferencia. (Céspedes, 2013; Lecannelier, 2016).

### **Actividad: “Elogiarse”**

El objetivo de esta actividad es fomentar la creatividad y la valoración de cada estudiante en sí mismo(a). Para su realización, se requiere que los y las estudiantes confeccionen una estrella de unos 15 cm aproximadamente, con los materiales que encuentren disponibles; pueden ser cartulinas, cartones o lápices.

Luego, solicíteles que escriban su nombre al centro de la estrella y adhieran esta a su escritorio o al puesto de trabajo que comúnmente utiliza en su sala de clases.

Una vez realizado este paso, pregunte al curso: “¿Qué son los elogios? ¿Qué son las virtudes o cualidades?”. Después de escuchar sus respuestas, explíqueles que todas las personas tienen características positivas que merecen ser reconocidas. Estas pueden ser la amabilidad, la simpatía, la inteligencia, la bondad, la creatividad, el esfuerzo, etc.

A continuación, conforme áreas de trabajo al interior de la sala con grupos de 10 a 12 estudiantes. Cada estudiante observará en silencio, durante unos 3 a 5 minutos, a los(as) demás, e identificará una característica positiva en cada compañero o compañera. Luego, cada miembro del grupo pasará por los puestos de trabajo en su área y escribirá aquella característica positiva en las estrellas de sus compañeros(as). Al finalizar, cada cual leerá su propia estrella. En esta etapa usted puede hacer preguntas acerca de sus impresiones sobre la actividad.



## Preguntas para reflexionar sobre las prácticas pedagógicas en el aula

Finalmente, lo invitamos a responder las siguientes preguntas que le permitirán observar, evaluar y reflexionar sobre las prácticas pedagógicas en el aula y, de esta manera, identificar oportunidades para mejorar la promoción de las habilidades socioemocionales intrapersonales en sus estudiantes.

1. ¿Cuáles son las características de los vínculos que establezco con mis estudiantes?

---

---

---

---

2. ¿Qué emociones predominan en mis estudiantes cuando estoy con ellos o ellas en el aula?

---

---

---

---

3. ¿Con qué oportunidades cuento hoy para avanzar en la construcción de un ambiente emocionalmente seguro en mis clases?

---

---

---

---

4. ¿Con qué obstáculos me encuentro al momento de crear un ambiente emocionalmente seguro en mis clases?

---

---

---

---

5. ¿Qué recursos disponibles en la comunidad escolar podrían ayudarme a superar estos obstáculos?

---

---

---

---



## Recursos de interés:

Si a usted le interesa conocer más sobre las habilidades socioemocionales, así como sobre estrategias, actividades o ejercicios para implementar en el aula, puede a profundizar en los siguientes recursos:

- Recursos de Apoyo para la Reactivación Educativa. Disponible en <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Recursos-Reactivacion-Educativa/Desarrollo-socioemocional/Convivencia/>
- Estrategias para el Aprendizaje Socioemocional desde el Currículum Nacional. Disponible en <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Recursos-Reactivacion-Educativa/Desarrollo-socioemocional/Convivencia/342763:Estrategias-para-el-Aprendizaje-Socioemocional-desde-el-Curriculum-Nacional!alt>
- Lazos significativos entre educadores y estudiantes. Herramientas para fortalecer el vínculo pedagógico. Disponible en <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/09/Lazos-significativos-entre-educadores-y-estudiantes.pdf>
- Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes. Disponible en <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/02/Cuadernillo-actividades-Web.pdf>

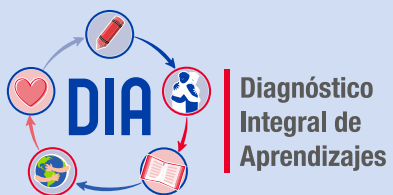


## Referencias

- Agencia de Calidad de la Educación (2023) *Marco de Evaluación de los Aprendizajes Socioemocionales*. Disponible en [https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Marco\\_Evaluacion\\_Socioemocional.pdf](https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Marco_Evaluacion_Socioemocional.pdf)
- Bergin, C. & Bergin, D. (2009) Attachment in the classroom. *Educational Psychology Review*, 21 (2), pp. 141-170. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2009-08725-008>
- Céspedes, A, (2013) *El estrés en niños y adolescentes. En busca del paraíso perdido*. Editorial Vergara.
- García, L., Iriarte, C., Reparaz, C. (2019) Apego y competencias socioemocionales del profesorado. Estado de la cuestión 2015-2019. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol.2 (1), pp. 119-128. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7149039>
- Lecannelier, F. (2016) *A.M.A.R. Hacia un cuidado respetuoso de apego a la infancia*. Ediciones B.



Agencia de  
Calidad de la  
Educación



[diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl](http://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl)



[agenciaeducacion.cl](http://agenciaeducacion.cl)

