



FORTALEZCAMOS NUESTRAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES: UNA GUÍA PARA LOS DOCENTES BAJO EL MARCO DE CASEL



Save the Children

FORTALEZCAMOS NUESTRAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES: UNA GUÍA PARA LOS DOCENTES BAJO EL MARCO DE CASEL



Save the Children

**Fortaleciendo nuestras competencias socioemocionales:
Una guía para los docentes bajo el marco de CASEL.**

Autorización ejecutiva de publicación:

Rocio Rodríguez - Directora de País Save the Children El Salvador.

Redacción y elaboración:

Área técnica de Educación del Programa “Primeros Pasos Hacia el Éxito”.
Tatiana Acosta – Oficial del programa HEART “Sanando y educando a través de las Artes”.

Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions /Fundación TINKER.

Revisión del documento:

Unidad de Comunicaciones Save the Children El Salvador -Andrea Delgado.
Equipo Técnico de Educación del Programa “Primeros Pasos Hacia el Éxito”:
Alma Flores – Gerente Técnica del Programa Primeros Pasos Hacia el Éxito (PPHE).

Raquel Cedillos – Coordinadora de Educación del Programa Primeros Pasos Hacia el Éxito (PPHE).

Tatiana Acosta – Oficial del programa HEART “Sanando y educando a través de las Artes”.

Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions / Fundación TINKER.

Diseño y diagramación:

David Rodríguez - 503Media.

Fecha y lugar de edición: agosto 2020, El Salvador.

Este documento ha sido elaborado por Save the Children El Salvador en el marco del programa de Patrocinio Primeros Pasos Hacia el Éxito (PPHE) para la introducción e implementación del marco CASEL para el fortalecimiento y desarrollo de las competencias socioemocionales en niñas, niños y adolescentes.

* Información retomada y adaptada del “Manual de facilitadores de HEART”, de Save the Children USA y de la página oficial del Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (<https://casel.org>).

9	Presentación
10	¿Qué encontrarás en esta guía?
12	¿Qué son las competencias socioemocionales?

17 BLOQUE I:AUTOCONCIENCIA

19	1. Reconociendo emociones
21	• Mapeo corporal de las emociones
23	• Gráfica de pastel de sentimientos
27	2. Fortaleciendo elementos importantes de nuestra identidad y autoestima
29	• Identificando mis fortalezas y áreas de mejora
33	3. Valorando mis logros y plasmando mis sueños y metas

39 BLOQUE II:AUTOCONTROL

41	1. Ejercicios de relajación y respiración para la regulación emocional
42	• Ejercicios de respiración y relajación muscular para nivelar el estado emocional
45	• Ejercicios de estiramiento y relajación muscular para nivelar el estado emocional
49	2. Ejercicios de relajación para la regulación de estrés y control de conductas y pensamientos impulsivos
51	• Pelotas para el estrés
53	• Relajación muscular progresiva de Jacobson
57	• Ejercicio para el registro y manejo de pensamientos y conductas impulsivas
59	3. Actividades para fortalecer la motivación y la autodisciplina

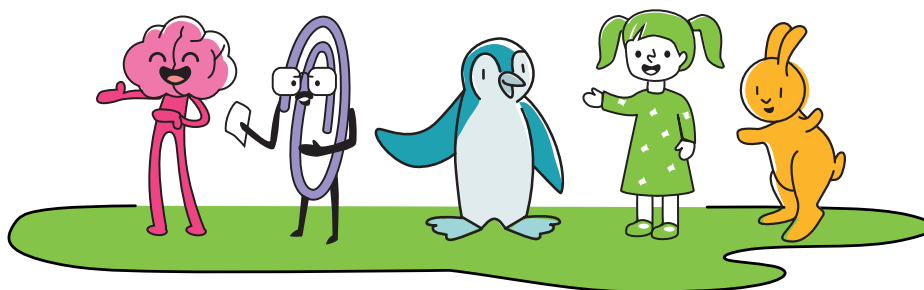
67	BLOQUE III: CONCIENCIA SOCIAL
69	1. Desarrollando empatía
72	2. Conviviendo en la diversidad y tomando perspectiva
75	3. Cuidándome a mí mismo y a las y los demás

83	BLOQUE IV: HABILIDADES SOCIALES
85	1. Estableciendo relaciones interpersonales sanas
86	• Dibujos de confianza
89	• Mi red de apoyo
92	2. Diálogo y negociación
97	3. Trabajo en equipo

101	BLOQUE V: TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES
-----	---

108	Conclusiones y recomendaciones
109	Referencia bibliográfica

Nombre:	
Profesión y especialidad:	
Centro escolar:	
Correo electrónico:	
# de teléfono de contacto:	
Fecha de cumpleaños:	



Sobre mí...:	
Lo que me hace feliz de mi profesión:	
Las cosas que me hacen feliz son:	
Mis pasatiempos:	
Mi más grande sueño:	
Mi más grande logro (o logros):	

PRE-TEST

INDICACIONES: Antes de empezar con el desarrollo de la guía responda a las siguientes preguntas, por favor:

1. ¿Qué comprende por competencia?

2. ¿Qué son, en sus palabras, las competencias socioemocionales?

3. En el siguiente recuadro, marque con una x las competencias socioemocionales:

Competencias socioemocionales	Marque con una x
Autoconciencia	
Limpieza	
Diálogo	
Autocontrol	
Relaciones interpersonales	
Habilidades sociales	
Argumentación	
Conciencia social	
Relación con los otros	
Comunicación diplomática	
Toma responsable de decisiones	
Diálogo	
Capacidad de respuesta	

4. Conteste con sus palabras ¿para qué sirven las competencias socioemocionales?

PRESENTACIÓN

Estimadas y estimados docentes:

Esperamos que se encuentren bien al lado de sus seres queridos. En esta ocasión, como Save the Children, queremos apoyarles en esta etapa de cambios, reingeniería personal y laboral, retos y oportunidades de adaptación, aprendizaje y superación, mediante el apoyo a su autocuido y salud mental y emocional a través de la guía: **“Fortalezcamos nuestras competencias socioemocionales”**, en la que encontrarán una serie de actividades que podrán realizar para enfrentarse a esta nueva normalidad.

La emergencia global por el COVID-19, sin duda, ha impactado enormemente el contexto educativo nacional y, a la vez, ha demandado que las y los docentes se reinventen para poder continuar acompañando a las niñas, niños y adolescentes en su proceso de aprendizaje, sólo que desde un nuevo escenario: **el hogar**. No es una tarea fácil. Por eso, es de suma importancia que las y los docentes también puedan fortalecer en sí mismos competencias socioemocionales como la autoconciencia, el autocontrol, conciencia social, habilidades sociales y toma de decisiones responsables, ya que inciden profundamente en la salud mental y emocional. Al reforzar estas competencias, estarán adquiriendo herramientas para hacer frente a contextos como el actual.

Debido al importante rol que desempeñan, queremos proveerles esas herramientas a través de una serie de actividades estructuradas desde el marco de CASEL¹ (Colaboración para el aprendizaje académico, social y

emocional, en español), las cuales serán de ayuda para estos tiempos, donde es importante la adaptación y superación de retos y adversidades en la vida. Cada una de estas competencias socioemocionales le ayudarán a:

1. Encontrar un equilibrio en el manejo de sus emociones.
2. Identificar espacios y formas de autocuido.
3. Fortalecer sus relaciones interpersonales, familiares y personales.

Recuerden que esta guía ha sido diseñada especialmente para ustedes, y busca ser una herramienta de apoyo con la intención de salvaguardar su autocuido y salud mental-emocional. Tómense un momento en su día a día para llevar a cabo algunas de estas actividades y recuerden tener siempre un espacio reservado para sí mismas/os. ¡Ustedes son muy importantes!



¹ CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning en inglés) es un grupo colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional cuyo objetivo es la integración en la educación, desde el ámbito preescolar hasta la escuela secundaria, de un aprendizaje basado en la evidencia (SEL): <https://casel.org/our-work/>.

¿QUÉ ENCONTRARÁN EN ESTA GUÍA?

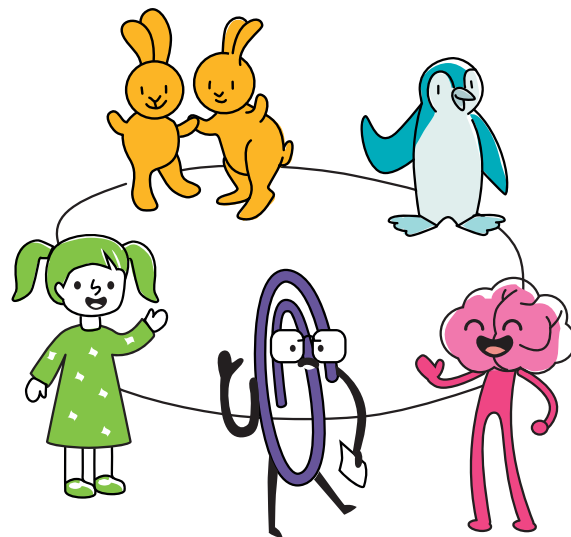
Estimada y estimado docente:

La guía está compuesta de siete grandes apartados. En los primeros cinco apartados encontrará cada una de las competencias socioemocionales a fortalecer a lo largo del proceso, cada una con sus diferentes actividades y herramientas. Las competencias socioemocionales que se estarán desarrollando son:

1. *Conciencia de sí mismo.*
2. *Autocontrol.*
3. *Conciencia social.*
4. *Habilidades sociales.*
5. *Toma de decisiones responsables.*

Dentro del apartado relacionado con la **conciencia social** encontrará, además, un espacio de recomendaciones o sugerencias a tomar en cuenta para el desarrollo de cada una de las actividades que se sugieren, así como algunas herramientas a considerar a lo largo de este proceso de aprendizaje y autocuidado.

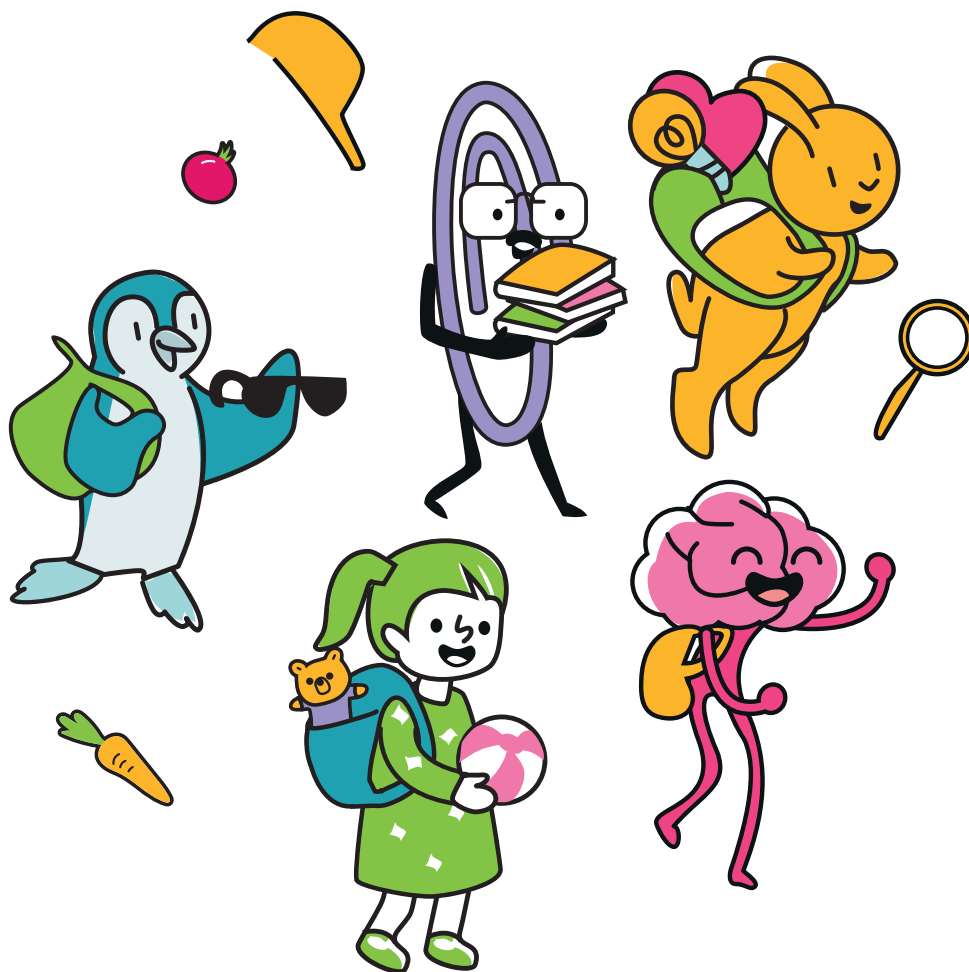
Además, como parte de nuestro compromiso como Save the Children, de salvaguardar la vida y dignidad de la niñez y adolescencia salvadoreña y promover una cultura de cero tolerancia contra todo tipo de violencia contra niñas, niños y adolescentes, compartimos algunas herramientas e información que será de utilidad para promover el respeto



a los derechos de nuestras niñas, niños y adolescentes y la cultura de denuncia ante todo tipo de abusos y violencia contra ellas y ellos. Por ello, también se incluye un directorio con las principales instituciones a las cuales acudir en caso de denuncia, apoyo o seguimiento a casos relacionados al uso de todo tipo de violencia dentro y fuera del ámbito familiar; no solo contra la niñez y adolescencia, sino contra la mujer y toda persona a nuestro alrededor.

En esta guía, de igual forma, encontrará material bibliográfico de consulta que podrá utilizar para más información.

¿INICIAMOS ESTA AVENTURA?



¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?

La presente guía se fundamenta en el marco de CASEL² (Competencias de Aprendizaje Social y Emocional), el cual establece que el Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés) es un proceso en el que niñas, niños, adolescentes y personas adultas identifican, comprenden y manejan sus emociones, lo cual les permitirá que se establezcan y alcancen objetivos positivos personales, formen relaciones positivas y desarrollen la empatía con las y los demás, así como la toma de decisiones personales.

Dentro de este marco, Bisquerra (2003)³, establece que las competencias socioemocionales son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

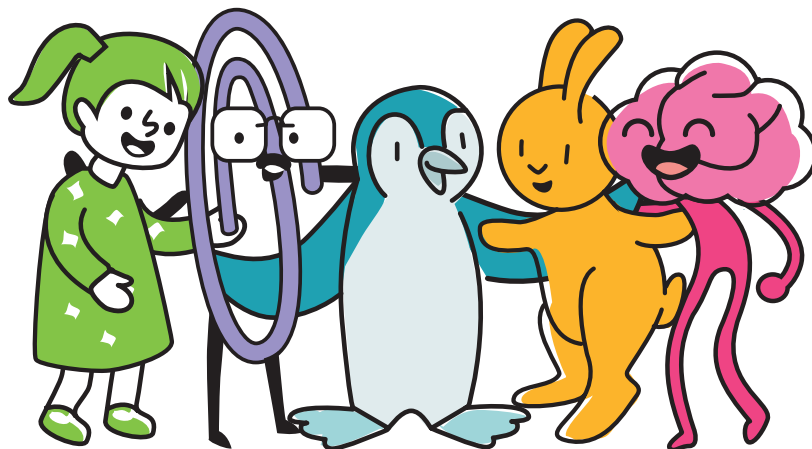
Las competencias socioemocionales que busca desarrollar esta guía, por tanto, son cinco:

- **Autoconciencia:** Que le ayudará a conocerse mejor a sí misma/o, identificar cómo y qué es lo que siente, y reconocer sus cualidades, habilidades y capacidades, así como ver sus áreas de mejora. Es decir, aquellos aspectos que debe fortalecer y trabajar para mejorar la confianza en usted misma/o.
- **Autocontrol:** Que le permitirá reconocer cuando se sienta molesta/o, estresada/o y mal consigo misma/o y le impulsará a buscar actividades o formas para sentirse mejor. También contribuirá a que tenga metas personales, a que no se desmotive y pueda seguir adelante con el reto o sueño que tenga.

² Para más información puede visitar: <https://casel.org/what-is-sel/>

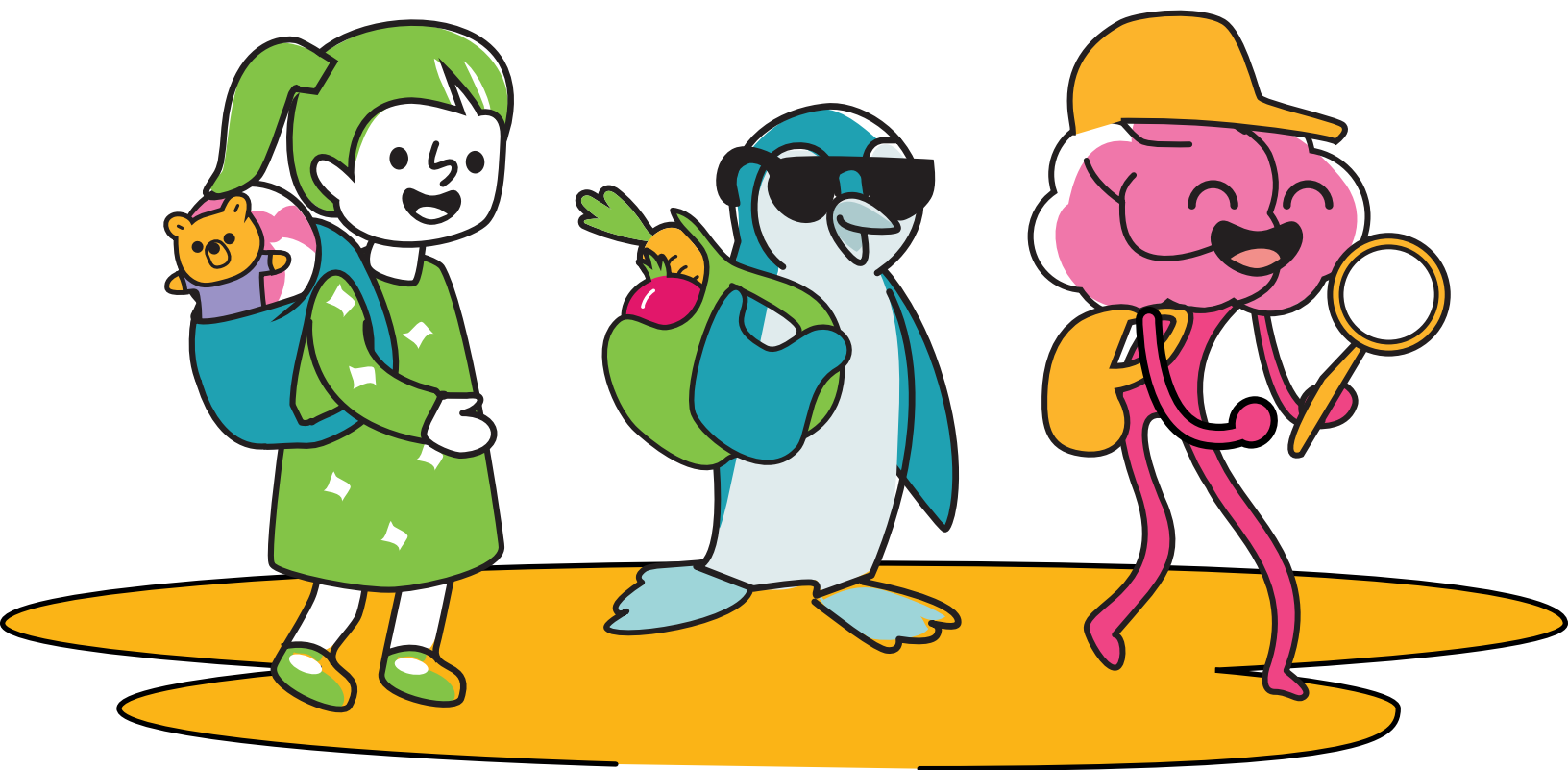
³ Bisquerra Alzina, Rafael. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa. España. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

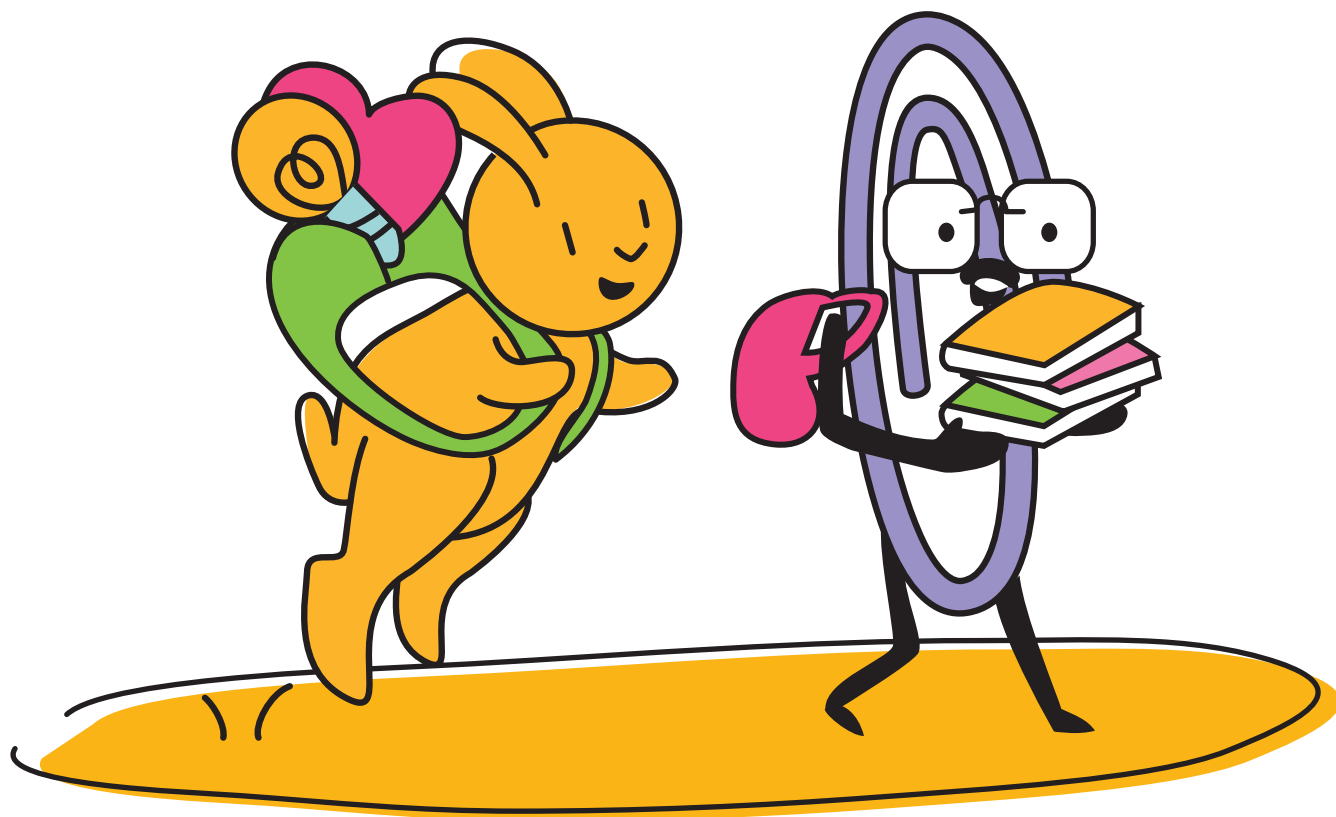
- **Conciencia social:** Que le ayudará a desarrollar el sentido de empatía por otras personas, a respetar la opinión ajena y a tener una actitud colaborativa y de ayuda a otras y otros cuando sea necesario. También le ayudará a relacionarse con todo tipo de personas y grupos, sin discriminar.
- **Habilidades sociales:** Que le permitirán establecer relaciones positivas con otras personas, mantener lazos afectivos y de comunicación con sus seres queridos (familia, amistades, colegas, compañeras/os u otros) y a trabajar en equipo.
- **Toma de decisiones responsables:** Que le ayudará a identificar problemas y buscar soluciones creativas para éstos, además de permitirle analizar cada situación para que pueda tomar la mejor decisión.



A continuación, encontrará un apartado por cada competencia socioemocional. Este incluye algunas actividades y herramientas que le ayudarán a vigilar y salvaguardar su salud mental y emocional a través de la creación de espacios de autocuidado.

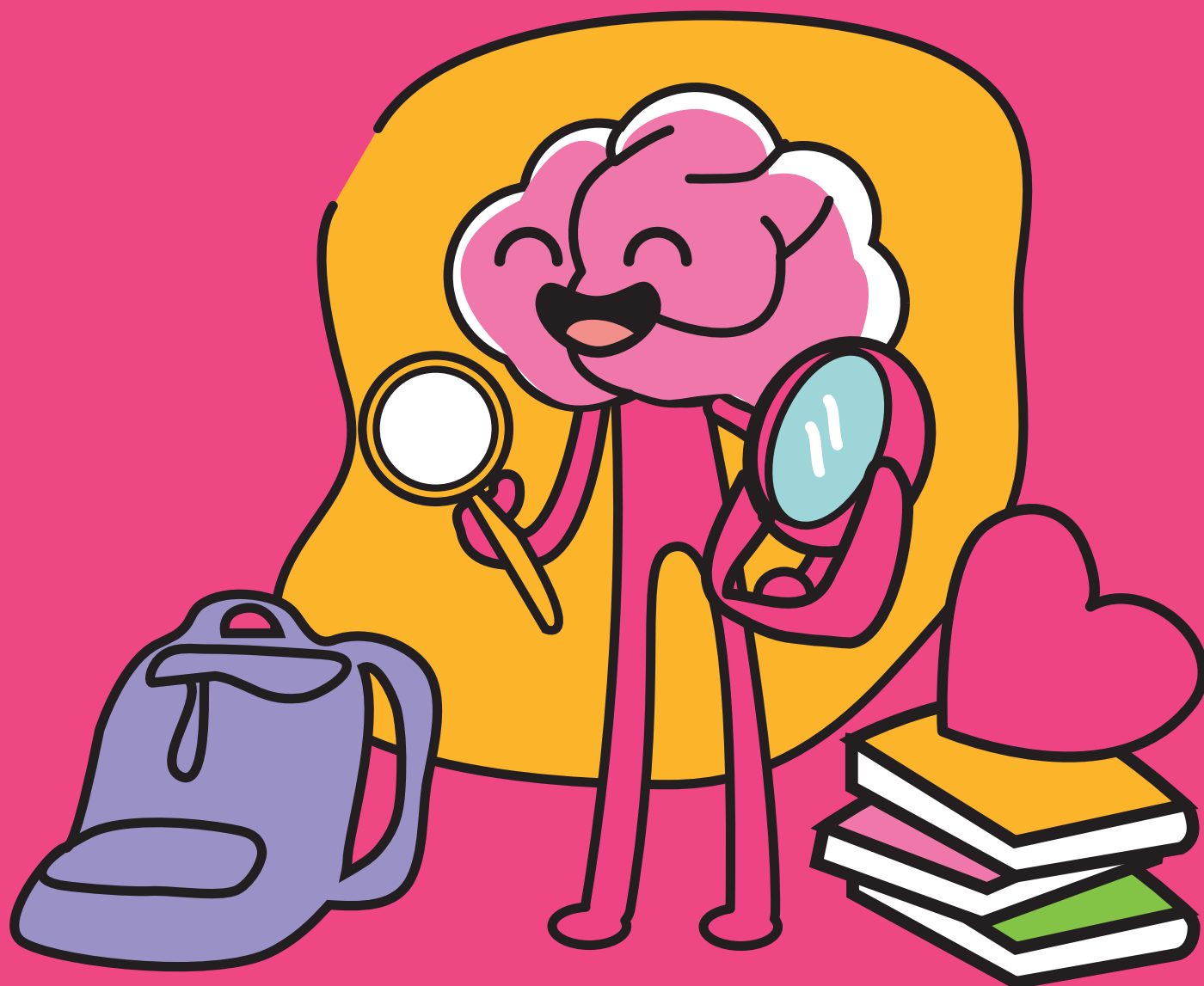
¡Empecemos el recorrido!







BLOQUE I: AUTOCONCIENCIA



Rocío y la falta de sueño.

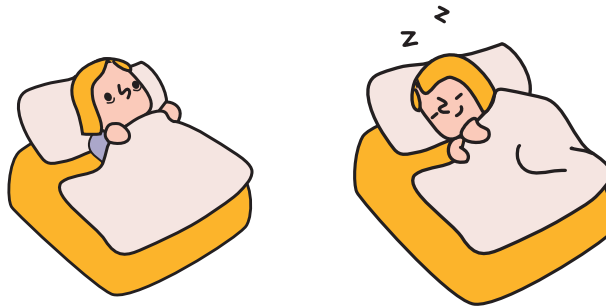
Ivonne Vásquez.

Rocío tenía días de no dormir bien. Algo pasaba. Nunca había tenido ese problema antes. Al principio pensó que era algo pasajero, que quizás había sido una mala noche solamente. Sin embargo, pasó el lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y llegó el sábado.

Eso no estaba bien, algo estaba pasando en ella. Así que decidió preguntárselo a la única persona que podría darle una respuesta: a sí misma. ¿Qué siento? Fue la primera pregunta que se hizo y pensó, pensó, pensó... al final, después de reflexionar, identificó que estaba preocupada porque sabía que la siguiente semana tendría que dar una video clase y no se sentía lista, pues eso era nuevo para ella. ¿Qué pasaría si el internet fallaba o si presionaba el botón equivocado? ¿Qué dirían sus estudiantes si no podía darles la video clase? ¿Cómo la verían sus colegas?

Respiró hondo y se dijo a sí misma: "Tranquila, Rocío, tú eres muy buena explicando tus clases. Además, Karla ya te enseñó cómo usar el equipo, tú aprendes rápido y sabes que tus colegas te apoyan al cien por ciento. Todo estará bien".

Esa noche, después de esa conversación consigo misma, Rocío por fin pudo dormir y al día siguiente se levantó llena de energía y revisó una vez más que todo estuviera en orden para su clase del lunes y, aunque aún estaba un poco preocupada, también estaba confiada en sus cualidades, habilidades y capacidades y sabía que, si no salía perfecto, siempre podía mejorar.



Como pudimos ver en la historia anterior, la competencia de la **autoconciencia** nos permite reconocer e identificar cada una de las emociones que experimentamos y cómo estas afectan nuestro comportamiento y acciones.

También identificamos que la autoconciencia⁴ nos ayuda a estar más seguros de nosotras/os mismas/os al actuar en el entorno, porque evaluamos previamente qué sentimos y cómo nos afecta, permitiéndonos que seamos conscientes de nuestras fortalezas y limitaciones.

Todo ello nos ayuda a que tengamos un buen sentido de autoeficacia (confianza propia en el logro de las actividades planeadas) y una adecuada autoconfianza (confianza en nuestras habilidades, capacidades y cualidades).

Para fortalecer esta competencia, profundizaremos a continuación en algunos temas y desarrollaremos una serie de ejercicios relacionados con la identificación de emociones, autoestima, identidad, establecimiento de metas y sueños personales.

1 Reconociendo emociones

Antes de iniciar con ejercicios y actividades que le ayudarán a expresar de forma adecuada sus emociones y sentimientos, es necesario que se detenga a pensar en cómo su mente y cuerpo procesan cada emoción que se genera en una situación específica, y cómo estas reacciones impactan de forma significativa su actuar en la vida cotidiana.

Para iniciar, por favor trate de completar las siguientes preguntas que le ayudarán a estar consciente de cómo se siente y lo que experimenta su cuerpo cuando las emociones, y los sentimientos, afloran ante una situación en su entorno inmediato:

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué emociones percibo o identifico que siento con frecuencia?	

⁴ Tomado y adaptado de: <https://casel.org/core-competencies/> y <https://casel.org/what-is-sel/>

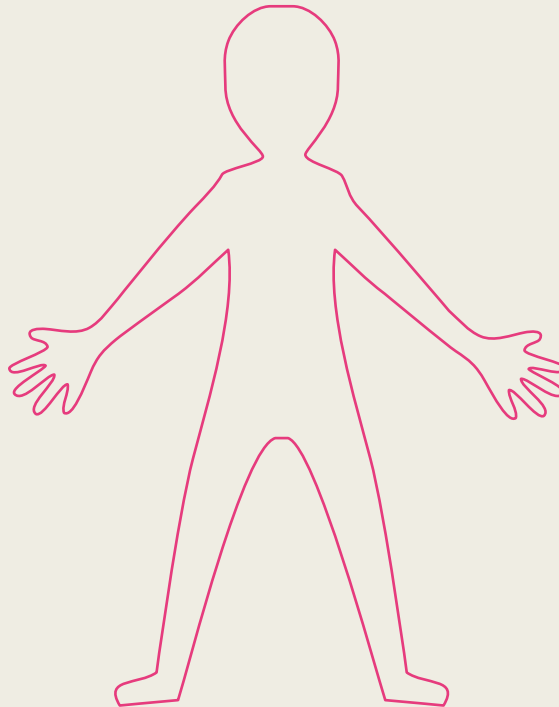
PREGUNTA	RESPUESTA
<p>¿Cómo identifico una emoción?</p> <p><i>(Detalle lo que siente en su mente y en su cuerpo).</i></p>	
<p>¿Qué suelo hacer cuando estoy alegre?</p> <p><i>(Detalle en qué parte de su cuerpo se manifiesta esta emoción. Por ejemplo, le duele algo, siente tensión muscular, le falta el aire).</i></p>	
<p>¿Qué suelo hacer cuando estoy enojada/o?</p> <p><i>(Detalle en qué parte de su cuerpo se manifiesta esta emoción).</i></p>	
<p>¿Qué suelo hacer cuando me siento frustrada/o?</p> <p><i>(Detalle en qué parte de su cuerpo se manifiesta esta emoción).</i></p>	
<p>¿Qué suelo hacer cuando me siento triste?</p> <p><i>(Detalle en qué parte de su cuerpo se manifiesta esta emoción).</i></p>	

Las preguntas anteriores le ayudarán a que conozca de qué forma responde ante una situación que genera una emoción en particular y cómo actúa su mente y cuerpo en ese preciso momento. Si logramos identificar qué reacción nos provoca una emoción, seremos capaces de expresarnos de forma adecuada sin lastimarnos ni lastimar a otras personas.

Con apoyo de las preguntas y respuestas anteriores, realice la siguiente actividad que busca ayudarle a localizar cómo se manifiestan cada una de las emociones y sentimientos en su cuerpo.



MAPEO CORPORAL DE LAS EMOCIONES



En la silueta anterior, deberá identificar las partes de su cuerpo que se activan ante una emoción que genera un sentimiento, tomando en cuenta los siguientes: **alegría, tristeza, enojo, frustración, amor, miedo, sorpresa, asco o repulsión**. Por ejemplo, le duele la cabeza cuando se enoja o le dan náuseas cuando tiene miedo.

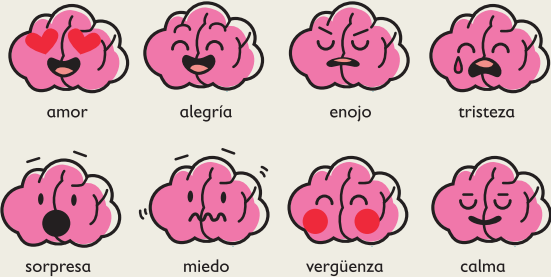
Una vez haya identificado dónde se manifiesta en su cuerpo cada una de las emociones anteriores, colorea esa parte del cuerpo con el color con que usted ve esa emoción o sentimiento en particular. Siguiendo con el ejemplo anterior, si el enojo lo ve azul, colorearía la cabeza de azul.

Sugerimos que utilice la siguiente tabla para identificar el color con el cual ve cada sentimiento:

Alegría	Tristeza	Enojo	Frustración	Amor	Miedo	Repulsión	Sorpresa

Puede añadir otros sentimientos que identifique sentir con frecuencia y señálelos en la silueta.

Recuerde:



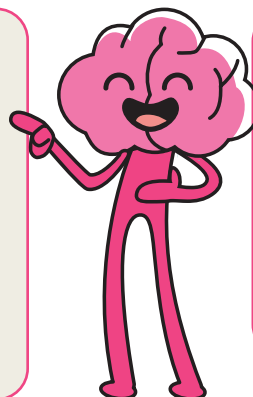
Una emoción es una reacción orgánica (fisiológica, psicológica y conductual) ante un estímulo (situación) en el entorno.

Estas reacciones pueden generar diversos sentimientos, los cuales se caracterizan por ser estados de ánimo o afectivos que se forman ante una situación.

Los sentimientos se derivan de las emociones.

Una vez conozca cómo su cuerpo y mente reaccionan con cada emoción, y con el sentimiento que se genera de ella, puede considerar realizar **ejercicios que promuevan la respiración y relajación** como una estrategia para identificar y expresar emociones a través de la **autorregulación**.

Esta segunda competencia socioemocional la veremos en detalle más adelante y allí encontrará ejercicios prácticos para regular emociones.



Compartimos otro ejercicio que puede ayudarle a identificar **¿cómo se siente? y ¿qué siente?**

Para ello, solo necesitará una hoja de papel bond (o reciclada de algún cuaderno, libreta o papel de empaque con espacio disponible para dibujar).



GRÁFICA DE PASTEL DE SENTIMIENTOS⁵

Identifique cómo se siente hoy.



Tiempo
10 minutos.



¿Qué necesitaremos?

- Una hoja de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores, plumones o crayolas.



¿Cómo lo desarrollaremos?

Inicie esta actividad haciendo un sondeo de cómo se ha sentido a lo largo del día, desde que se despertó hasta este momento. Liste cada una de las emociones o sentimientos que identifique. Puede ser una o cinco, dependiendo de cómo ha sido su día y cómo lo ha vivido.

Cuando haya identificado las emociones o sentimientos, escríbalas en la esquina superior derecha de la página de papel bond que esté utilizando.

⁵ Ejercicio tomado y adaptado de: HEART. Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de implementación para Facilitadores. Actualizado mayo 2019. Save the Children.



DELE COLOR A LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS



Tiempo
3-5 minutos.



¿Qué necesitamos?

- Una hoja de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores, plumones o crayolas.



¿Cómo lo desarrollamos?

En la misma página en donde está trabajando, coloque un pequeño cuadro o círculo a la par de cada emoción o sentimiento que haya listado. Coloree esa figura con el color que usted ve esa emoción o sentimiento.

Ejemplo:





ELABORE SU GRÁFICA DE PASTEL DE SENTIMIENTOS



Tiempo
15 minutos.



¿Qué necesitamos?

- Una hoja de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores, plumones o crayolas.



¿Cómo lo desarrollamos?

Ahora haga un círculo en el centro de lo que resta de la página para crear un gráfico de pastel. En este momento, al no tener divisiones o fracciones, el solo gráfico representa el 100%.

Ahora, observe el número de emociones y sentimientos que ha listado y asigne a cada uno de ellos una porción en el gráfico de pastel. Ésta dependerá del porcentaje o peso con que haya sentido cada emoción. Por ejemplo, si la alegría es la emoción que sintió con mayor frecuencia en el día y le asigna un 50% de peso, entonces la alegría ocupará la mitad del pastel.

Cuando haya definido el peso de cada una de las emociones o sentimientos, asigne un espacio proporcional en el pastel y escriba en cada porción el porcentaje que le atribuirá según el tamaño que le ha dado a cada uno.

Luego, proceda a colorear cada porción del gráfico según los colores con los cuales ha identificado cada emoción o sentimiento en la esquina superior derecha.





ANALICE SU GRÁFICO DEL DÍA



Tiempo
10 minutos.



¿Qué necesitamos?

- Dibujo de su gráfico de pastel de sentimientos.



¿Cómo lo desarrollamos?

Tómese un tiempo y observe su dibujo, analice cuántas emociones y sentimientos ha percibido este día y cuál ha sido el impacto de cada uno de ellos, piense en cómo reaccionó cuando experimentó cada uno y en cómo se siente ahora.

Puede hacer este ejercicio todos los días al final de su jornada, si lo desea, reflexionando cómo se sintió hoy y cómo le afectó la reacción que tuvo. También, puede hacerlo al final de cada semana.

Este último ejercicio le permitirá obtener un panorama general de cómo se ha sentido en el día a día y le servirá para identificar cuánto le afecta una emoción o sentimiento en específico, al detenerse a reflexionar cómo ha reaccionado ante éste.

2 Fortaleciendo elementos importantes de nuestra identidad y autoestima

Ahora que ya cuenta con herramientas para aprender a identificar sus emociones y sentimientos, es importante también que esté consciente de las fortalezas y oportunidades de mejora que tiene como persona. Las fortalezas incluyen esas habilidades y capacidades que

posee y que le hacen diferente a otras personas.

Para tener un panorama más claro de los conceptos anteriores, veremos más a detalle cada uno de ellos a continuación.

Identidad: la entenderemos como el conjunto de rasgos de un individuo que incluye las actitudes, habilidades, carácter, virtudes y carencias que le permiten distinguirse de otras personas y tener un concepto de sí misma/o con relación a las y los demás.

Autoestima: conjunto de percepciones que incluye pensamientos, sentimientos, creencias, valores y evaluaciones de nosotras/os mismas/os hacia nuestras características físicas, cognitivas y afectivas.



Habilidades: capacidades o aptitudes innatas de una persona para realizar algo en específico, por ejemplo: poseer un talento para la práctica de un deporte o para el teatro.

Capacidades: son aquellas condiciones, valores y aptitudes cognitivas que permiten el desarrollo o aprendizaje de algo, por ejemplo: la capacidad para aprender a hablar correctamente el idioma inglés.



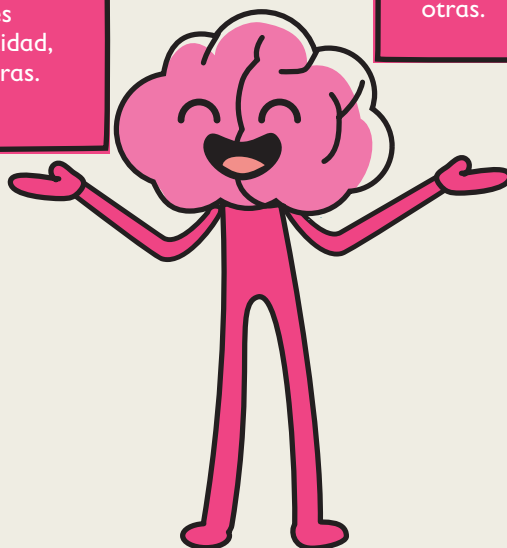
Teniendo en cuenta los conceptos anteriores⁶, nos enfocaremos en la importancia de estar conscientes de dos áreas importantes en la vida, las cuales abonan precisamente al desarrollo y fortalecimiento de nuestra identidad y enriquecen la autoestima de una persona. Estas son las fortalezas y áreas de mejora que podemos tener.

A continuación, realizaremos un pequeño ejercicio que le permitirá descubrir qué tanto conoce sus propias fortalezas y áreas de mejora.

Entenderemos las **“fortalezas”** como un conjunto de virtudes y capacidades que posee una persona (cosas en las que sobresale o es muy buena) y las **“áreas de mejora”** como aquellos defectos o debilidades que podemos cambiar o mejorar en el tiempo. Algunos ejemplos:

Fortalezas: resiliencia, autoestima, inteligencia emocional, proactividad, liderazgo, creatividad, trabajo en equipo, perseverancia, confianza, carisma, sentido de compromiso, empatía y valores como la humildad, responsabilidad, respeto y honestidad, entre otras.

Áreas de mejora: egoísmo, impuntualidad, irresponsabilidad, desorganización, apatía, entre otras.



⁶ Todos los conceptos anteriores han sido de elaboración propia para el presente documento (identidad, autoestima, habilidades y capacidades).



IDENTIFICANDO MIS FORTALEZAS Y ÁREAS DE MEJORA

<p><i>Piense en todas las fortalezas que tiene como persona, haga una lista:</i></p>	<p><i>Piense en todas aquellas ocasiones en las cuales se apoyó en alguna de esas fortalezas para resolver una situación. Enumere al menos cinco de las situaciones que ha recordado:</i></p>
Empty space for listing strengths	Empty space for listing situations

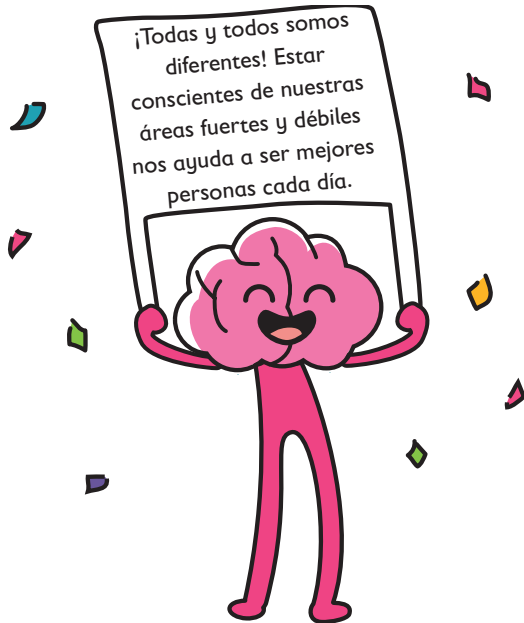


¿Cómo se siente al observar la lista de fortalezas que posee y todas las veces en las que le han sido útiles?

Ahora, piense y enumere cada una de las áreas de mejora que le gustaría trabajar en usted:

¿Cómo se sentiría si lograra cambiar estas áreas de mejora?

¿Qué espera que suceda en usted al hacer este cambio?



Con estos sencillos ejercicios puede observar que, si bien es cierto hay aspectos que le gustaría cambiar en usted, también debe estar consciente de todas aquellas áreas que son fortalezas y que se convierten en herramientas importantes para resolver problemas, adecuarse a un escenario específico y que, a la vez, contribuyen a reforzar su autoestima e identidad como persona.

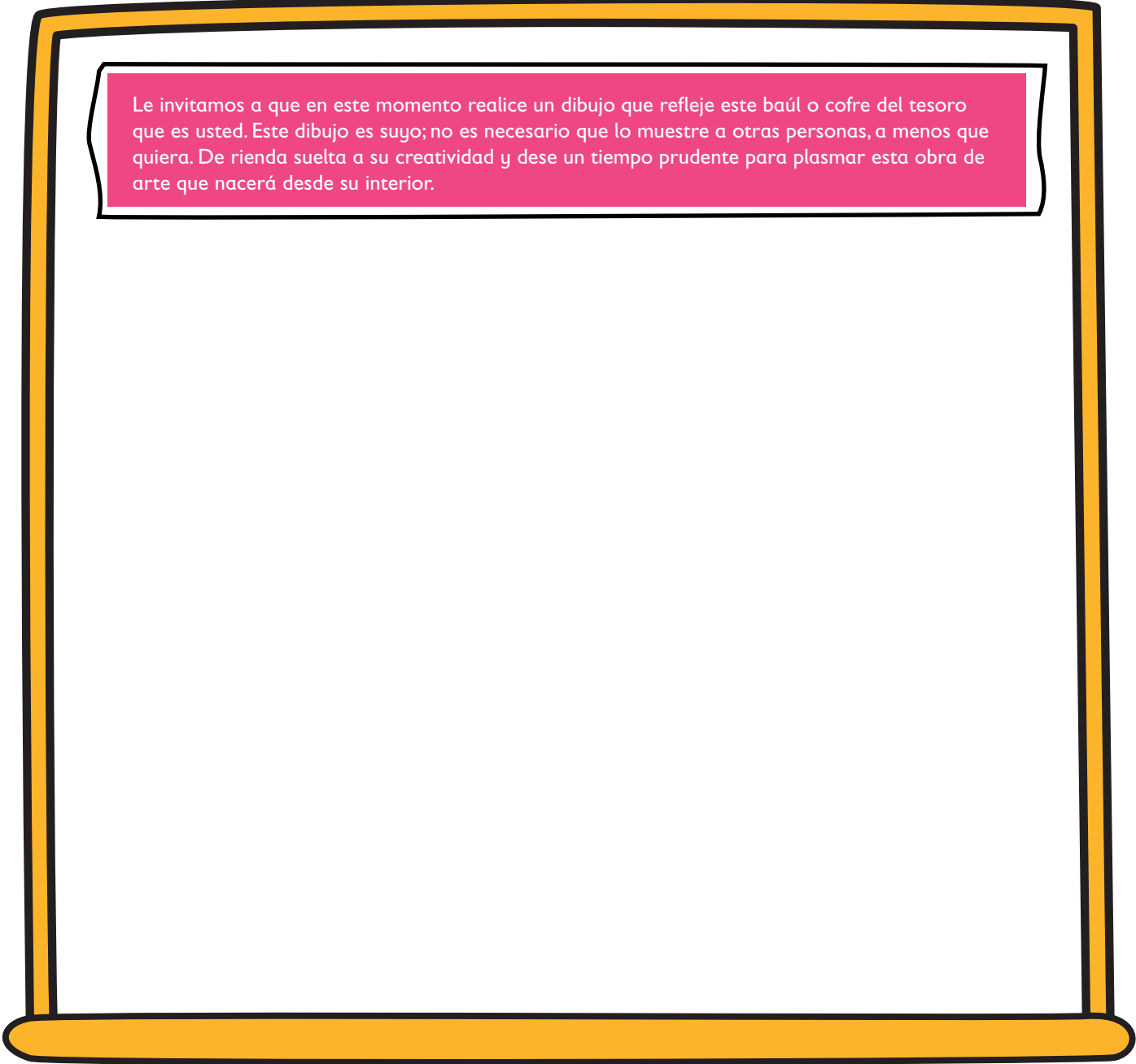
Es oportuno en este punto que también valore cada una de las cualidades que tiene, incluyendo aspectos físicos, cognitivos y emocionales:

Las cualidades que poseo son:

Y mis favoritas:



Si se da cuenta, querida/o docente, podemos decir que existe un cofre lleno con un hermoso tesoro que es usted. Tómese un tiempo y admire todas las fortalezas, habilidades, y cualidades que tiene y cómo también es consciente de las áreas de mejora a trabajar.



Le invitamos a que en este momento realice un dibujo que refleje este baúl o cofre del tesoro que es usted. Este dibujo es suyo; no es necesario que lo muestre a otras personas, a menos que quiera. De rienda suelta a su creatividad y dese un tiempo prudente para plasmar esta obra de arte que nacerá desde su interior.

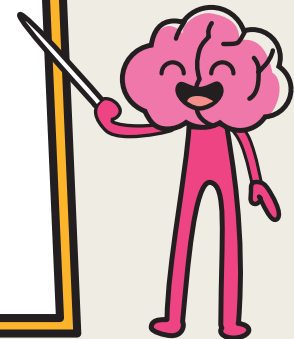
3 Valorando mis logros y plasmando mis sueños y metas

La **autoconciencia** implica también que no perdamos de vista todos los logros que hemos obtenido a lo largo de nuestra vida. Algunos logros podrán ser educativos, otros profesionales, algunos materiales y habrá también logros afectivos, espirituales y económicos. Algunos ejemplos: *haberme graduado como docente, comprar o construir mi propia casa, casarme, tener una familia, continuar estudiando una maestría, haber recibido un aumento salarial, asistir a la iglesia semanalmente, ser una persona más paciente y afectiva, entre otros.*

A continuación, deténgase un momento y piense. Recuerde todos aquellos logros que han sido los más significativos para usted. Elabore una lista y a la par de cada uno de ellos, coloque una emoción o sentimiento que recuerde de ese día o de ese logro concreto:



Logro:	Emoción:



Dese un momento y observe, admire y valore cada uno de los logros que ha compartido y piense en todas las habilidades, destrezas y cualidades tuyas que puso en práctica y fortaleció para alcanzar cada uno de esos logros que implicaban un sueño o una meta de vida.

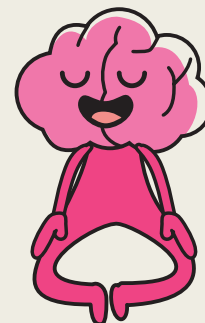


AHORA, TÓMESE UN TIEMPO Y RELÁJESE, REALIZANDO EL SIGUIENTE EJERCICIO



¿Qué necesitamos?

- Un aparato reproductor para música (equipo de sonido, celular, MP3, tablet).
- Una manta, petate o edredón.
- Hojas de papel bond o recicladas de cuadernos o libretas.
- Lápiz, colores, crayolas, plumones o pintura de dedo para colorear.
- Un espacio adecuado y tranquilo para hacer este ejercicio.



¿Cómo lo desarrollamos?

1. Escoja una canción para relajarse, puede ser de su artista favorito o una canción instrumental con sonidos de la naturaleza para meditación o relajación: Le compartimos algunos enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=h4w9MMrVwUM>

<https://www.youtube.com/watch?v=cwSHzxaYL6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=-m3YhxJ8U0>

<https://www.youtube.com/watch?v=fz8MfwMcNkQ>

2. Póngase cómodo en un espacio que sea de su agrado, puede ser en su habitación, en la sala u otro lugar de la casa. Recuéstese sobre el piso u otra superficie como una manta, un petate, un edredón o el cobertor de su cama.
3. Ya recostada/o, preste atención a la música que escucha, cierre sus ojos y respire.



4. La respiración debe ser pausada y profunda: inhale por la nariz, exhale por la boca. Repítalo cinco veces.
5. Con sus ojos cerrados, imagine sus metas y sueños a futuro: visualícese y observe: ¿Dónde se ve? ¿Qué logro o logros quisiera obtener? ¿Qué necesita para llegar a esas metas y sueños? ¿Cuándo se ve alcanzando esas metas y sueños? ¿Cómo se sentiría con esos logros?
6. Respire profunda y lentamente. La respiración debe ser pausada y profunda: inhale por la nariz, exhale por la boca. Repítalo cinco veces.
7. Ahora, abra poco a poco sus ojos, determine cómo se siente: busque una hoja de papel bond y un lápiz (colores si tiene) y elabore un **gráfico de pastel con las emociones y sentimientos** que se han generado con este ejercicio. Observe el dibujo e identifique cómo se siente su cuerpo.
8. Ahora, busque otra hoja de papel bond, colores, plumones y todo el material disponible que tenga, para realizar lo siguiente:
 - Escriba todas las metas y sueños que logró visualizar o imaginar.
 - Al reverso de la página, elabore un dibujo (o varios dibujos) que representen esos sueños o metas.
 - Cuando finalice el dibujo, coloque debajo de éste, una lista de todas las habilidades, destrezas, cualidades que necesitará poner en práctica para lograr esos sueños y metas.

Ahora, tómase un tiempo y observe su dibujo, lea los sueños y metas que ha plasmado y las cualidades, capacidades y destrezas que necesitará aprovechar para alcanzar cada uno de ellos.

Recuerde que ya ha alcanzado otros logros en el pasado y que, para el presente y futuro, su mejor herramienta es creer y confiar en sí misma/o para llegar a uno más. Vuelva, cada vez que lo necesite, a sus recuerdos de los logros que ya tiene; identifique qué le sirvió para llegar a ellos y qué puede repetir de esa situación para alcanzar los sueños y metas presentes y futuros.



Hasta este momento, hemos realizado algunos ejercicios de reconocimiento de emociones e identificación de fortalezas y áreas de mejora como elementos para fortalecer la autoestima e identidad. También hemos identificado y listado los diferentes logros que hemos alcanzado en la vida, así como aquellas metas y sueños que están pendientes.

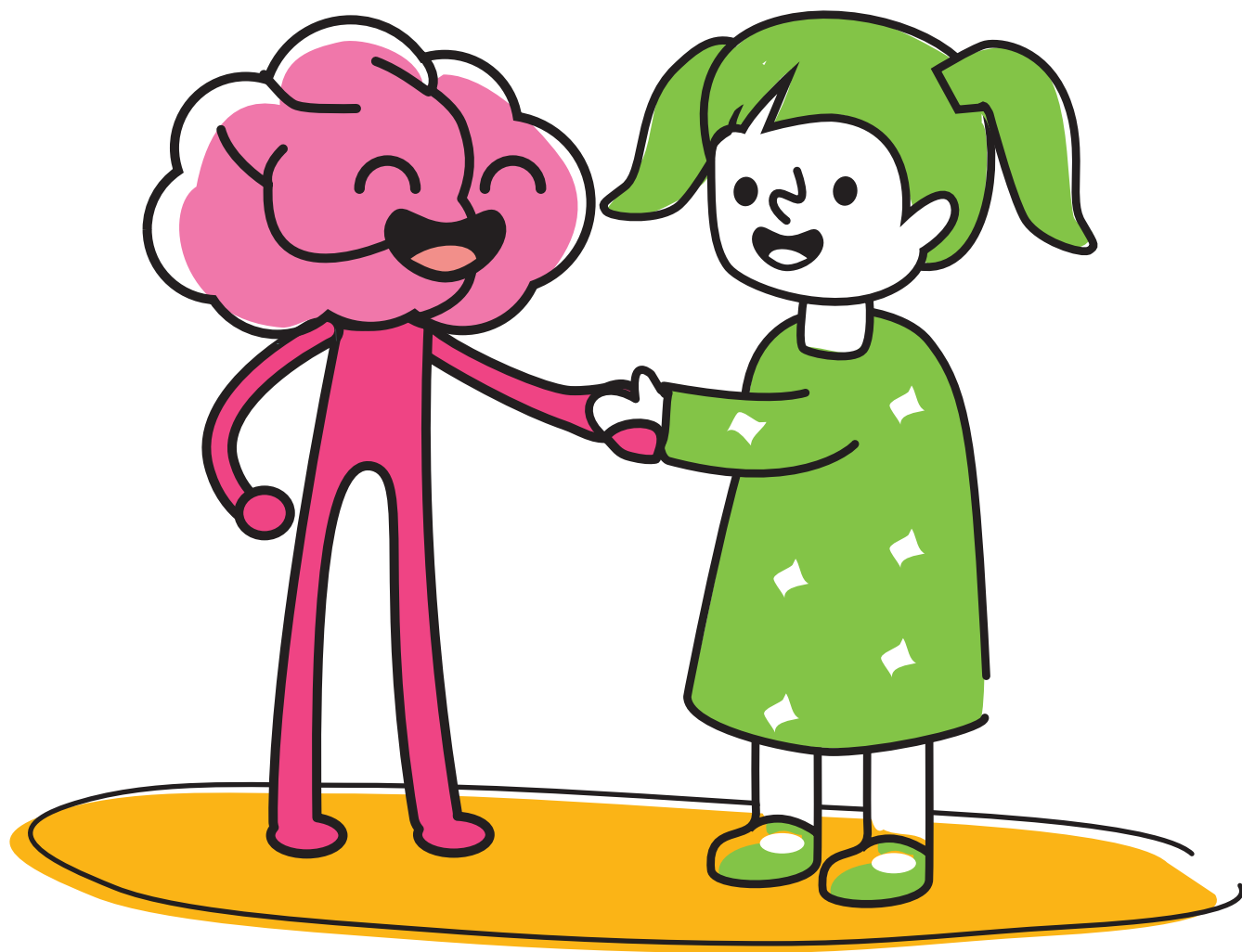
Todo lo anterior, como parte del desarrollo y fortalecimiento de la competencia socioemocional de la **autoconciencia** o conciencia de sí misma/o.



Recuerde: es importante que para continuar fortaleciendo nuestra **autoconciencia** no debemos perder de vista lo siguiente:

1. Implica reconocer e identificar emociones y sentimientos.
2. Engloba estar conscientes de nuestras habilidades, capacidades y destrezas, lo que implica la identificación de fortalezas, pero también de las áreas de mejora.
3. Hay que fortalecer la confianza y seguridad en una/o misma/o y en sus habilidades. Esto incluye reconocer los logros obtenidos en el pasado y presente, así como visualizar aquellos a conseguir en el futuro, a los cuales podremos llegar a través de un mapeo de todos los elementos que necesitamos para lograrlo.

En el siguiente apartado, abordaremos la competencia socioemocional del **autocontrol o autogestión**, la cual nos permitirá procesar y expresar de forma adecuada nuestras emociones, regular pensamientos y comportamientos, controlar impulsos y estrés, y trabajar en la automotivación personal.





BLOQUE II: AUTOCONTROL



Dulce desmayo.
Ivonne Vásquez.

A Margarita le encantaban las donas y comía muchas cuando estaba por entregar un informe. Sabía que no debía comer tantas y que debía encontrar una mejor forma de afrontar el estrés, en lugar de ingerir grandes cantidades de azúcar y grasa. Pero no podía evitarlo. Cuando estaba nerviosa, comía y comía donas, en especial de chocolate, y las acompañaba con café. Su hija mayor le decía que se cuidara, que comer tantas donas y tomar tanto café no estaba bien, y que debía buscar otra forma de manejar sus emociones. Pero, Margarita no escuchaba las sugerencias, pues creía que no le harían daño un par de donas y café de vez en cuando para controlar los nervios.

Una tarde, después de haberse comido tres donas con una taza de café, se puso a elaborar el informe trimestral de su empresa. Mientras lo hacía, sintió que todo empezó a darle vueltas y de pronto, sin más, se desmayó. Cuando despertó estaba en el hospital y preguntó ¿qué me sucedió? Su hija fue la primera en responder: Mamá, has ingerido demasiada azúcar y eso te ha hecho daño.

Desde ese día, Margarita decidió no sólo controlar su alimentación, sino buscar una mejor forma de manejar sus emociones; así que empezó por ir al médico y hacer ejercicio de forma periódica, y cuándo se sentía nerviosa, en lugar de comer donas como antes, escribía en un cuaderno sobre cómo se sentía y por qué estaba tan nerviosa. Eso le permitió afrontar sus temores de mejor forma con el apoyo de su familia.



Como pudimos ver en la historia anterior, la competencia del **autocontrol o autogestión**⁷ nos permitirá encontrar herramientas y estrategias para expresar de forma adecuada nuestras emociones, manejar los niveles de estrés y controlar algunas conductas y pensamientos impulsivos, a la vez que nos ayudará a buscar estrategias de automotivación y autodisciplina personal para alcanzar las metas y sueños que nos establezcamos.

Para desarrollar y fortalecer el **autocontrol** compartiremos, a continuación, algunos ejercicios que tienen como objetivo ayudarle a regular las emociones, pensamientos e impulsos, establecer estrategias de motivación y disciplina personal y controlar diferentes niveles de estrés.

1 Ejercicios de relajación y respiración para la regulación emocional

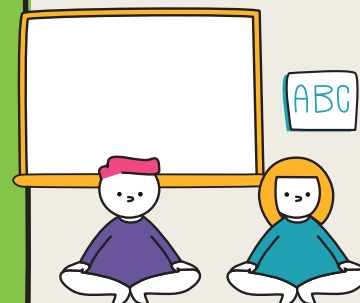
A continuación, conocerá ejercicios que le ayudarán a encontrar un estado de relajación y tranquilidad, que le permitirá afrontar una situación específica que genere ciertas emociones o sentimientos y poder expresarlos de forma adecuada. Se sugiere que tome en cuenta los siguientes tips, previo a realizar una actividad o ejercicio:



⁷ En algunos documentos se podrá encontrar la palabra autogestión como autocontrol.

Ya sea para practicar y tener un momento de autocuidado, o manejar una situación que genere emociones y sentimientos que nos desborden (que nos descontrolen):

1. Busque un espacio para hacer los ejercicios.
2. Inicie y finalice cada actividad con un ejercicio de respiración.
3. Relájese, tómese este tiempo para usted misma/o, enfóquese en tranquilizarse.
4. Cuando se sienta mejor y más tranquila/o, piense en cómo puede solventar la situación que le generó estas emociones y sentimientos.
5. Si le hace sentir mejor o más cómoda/o, puede poner música relajante de fondo para hacer cada ejercicio o actividad.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR PARA NIVELAR EL ESTADO EMOCIONAL

Realizar la actividad paso a paso.



Tiempo
5 a 15 minutos
por ejercicio.



¿Qué necesitamos?


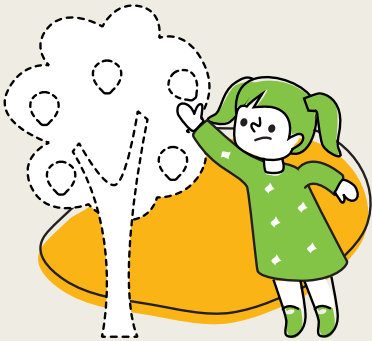
- Esta guía, para ir viendo el paso a paso de cómo haremos cada ejercicio.
- Si se cuenta con un teléfono celular o reproductor de música, se puede acompañar esta actividad con música suave y relajada o con sonidos de la naturaleza.

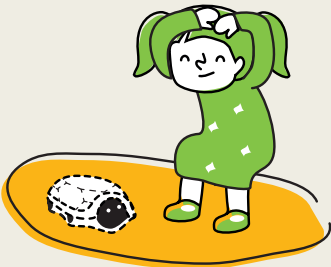
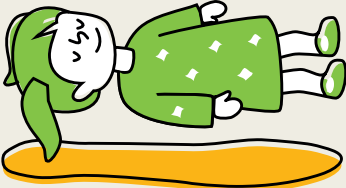


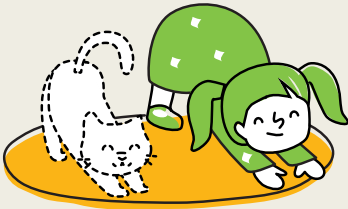
¿Cómo lo desarrollaremos?

A continuación, se presentan **cinco ejercicios de respiración**⁸ que facilitan la liberación de estrés y tensión (emocional y física), a través de la relajación muscular y la respiración profunda.

⁸ Tomado de: HEART. Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de implementación para Facilitadores. Actualizado mayo 2019. Save the Children.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
 <p data-bbox="423 667 621 695">La flor y la vela</p>	<p data-bbox="769 329 1445 386">Este es un ejercicio simple que fomenta la respiración profunda, una forma de relajarse.</p> <p data-bbox="769 427 943 451">Instrucciones:</p> <ul data-bbox="769 459 1445 581" style="list-style-type: none"> • Imagine que tiene una flor que huele bien en una mano y una vela que arde lentamente en la otra. • Inhale lentamente por la nariz mientras huele la flor. • Exhale lentamente por la boca mientras apaga la vela. <p data-bbox="769 618 1445 740">Repítalo algunas veces, practicando una respiración profunda que le permita sentir como sus pulmones se llenan de aire lentamente y su pecho se infla, para luego sacar por la boca, poco a poco, ese mismo aire.</p>
 <p data-bbox="467 1240 578 1268">Limones</p>	<p data-bbox="769 833 1211 857">Este ejercicio libera la tensión muscular.</p> <p data-bbox="769 898 943 922">Instrucciones:</p> <ul data-bbox="769 930 1445 1214" style="list-style-type: none"> • Imagine un árbol de limones. • Trate de llegar hasta el árbol para recoger un limón con cada mano. • Exprima los limones con fuerza. • Tire los limones al suelo y relaje sus manos. • Luego repita, ¡hasta que tenga suficiente jugo para un vaso de limonada! • ¡Después de la última recogida y exprimida de limones, lánzelos y sacuda las manos para relajarse! <p data-bbox="769 1252 1393 1276">Haga esto cinco o más veces según considere necesario.</p>

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
 <p data-bbox="347 651 448 675">Tortuga</p>	<p data-bbox="656 285 1089 310">Este ejercicio libera la tensión muscular.</p> <p data-bbox="656 350 824 375">Instrucciones:</p> <ul data-bbox="656 383 1325 626" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="656 383 1325 440">• Imagine que es una tortuga que va a dar un paseo lento y relajado. <li data-bbox="656 448 1325 626">• ¡Oh no, ha empezado a llover! <ul data-bbox="756 480 1325 626" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="756 480 1325 570">• Para protegerse de la lluvia, acurrúquese bien debajo de su caparazón durante unos diez segundos. <li data-bbox="756 578 1325 626">• El sol vuelve a salir, así que salga de su caparazón y vuelva a su relajante caminata. <p data-bbox="656 667 1325 724">Repita varias veces, asegurándose de terminar con una caminata para que su cuerpo esté relajado.</p>
 <p data-bbox="302 1170 496 1195">Pluma y piedra</p>	<p data-bbox="656 854 1089 878">Este ejercicio libera la tensión muscular.</p> <p data-bbox="656 919 824 943">Instrucciones:</p> <ul data-bbox="656 951 1325 1162" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="656 951 1325 976">• Imagine que es una pluma flotando por el aire (relajación). <li data-bbox="656 984 1325 1065">• De pronto se congela y se convierte en una piedra y debe caer en forma de pelota (tensión, el cuerpo permanece rígido e inmóvil). <li data-bbox="656 1073 1325 1162">• Luego es súbitamente transformada/o de regreso en pluma y flota de nuevo por el aire (relajación). Su cuerpo se siente liviano y puede balancearse de lado a lado. <p data-bbox="656 1203 1325 1260">Repita las veces que considere necesarias, asegurándose de terminar como una pluma flotante en un estado relajado.</p>

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
 <p>Gato perezoso</p>	<p>Este ejercicio libera la tensión muscular.</p> <p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imagine que es un gato perezoso que acaba de despertar de una hermosa siesta. • Tenga un gran bostezo. • Y un maullido. • Ahora estire los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y relájase.

Puede aplicar estos ejercicios de respiración cada vez que necesite regular los niveles de alteración que pueda sentir ante una situación específica que detona ciertas emociones y sentimientos. También puede hacerlos cuando desee darse un momento para relajarse. Bastará que tenga un espacio adecuado y tranquilo para hacer cada uno de los ejercicios y pueda, si es posible, optar por poner música relajante o instrumental de fondo.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR PARA NIVELAR EL ESTADO EMOCIONAL

Realizar la actividad paso a paso.



Tiempo
5 a 15 minutos
por ejercicio.




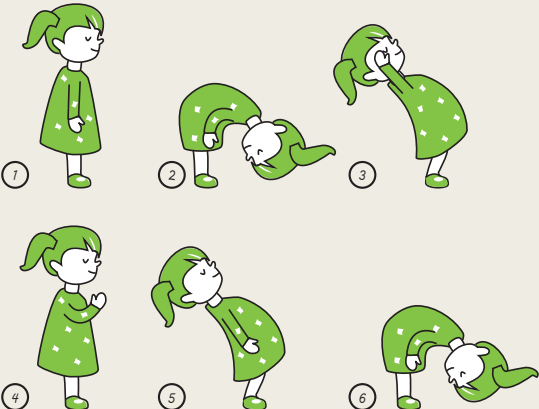
¿Qué necesitamos?

- Recurso humano. Nuestra voz y la motivación para realizar las actividades de esta jornada.
- Esta guía, para revisar paso a paso cada ejercicio a realizar.
- Si se cuenta con un teléfono celular o reproductor de música, se sugiere buscar música instrumental o relajante para realizar los ejercicios, puede ser música con sonidos de la naturaleza.



¿Cómo lo desarrollaremos?



A continuación, encontrará algunos ejercicios de **estiramiento y respiración**, incorporando a la vez **posturas de yoga**⁹ que facilitan la liberación de tensión muscular. Al realizarlos se favorece un estado de tranquilidad y serenidad física y mental. Para cada uno de los ejercicios, lo único que se necesitará es un espacio físico adecuado para llevar a cabo cada movimiento y una colchoneta, tapete o manta de yoga. Si no tiene alguno de los anteriores, bastará que pueda colocar un petate, una sábana o un cobertor de cama para que se sienta más cómoda/o al realizar cada postura.



EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
 <p>El saludo al sol</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Párese derecha/o, con ambas piernas y brazos juntos, y respire profundamente, inhalando por la nariz y sacando el aire por la boca. 2. Luego dóblese hacia adelante tratando de llegar lo más cerca al suelo, como en la segunda imagen de la niña. 3. Regrese poco a poco a la postura original, inclinándose brevemente hacia atrás, pero esta vez con ambas manos levantadas hacia arriba, como en la tercera imagen. 4. Retome la postura de inicio, parada/o firmemente con

⁹ Tomado y adaptado de: <https://www.orientacionandujar.es/2016/10/15/super-lamina-posturas-yoga-ninos-yoga-colegio-aula-psicomotriz/>

ambas piernas juntas, y una sus palmas en posición de reverencia, cómo lo muestra la imagen cuatro. Respire una vez profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

5. Estírese nuevamente hacia atrás como lo hizo en el paso 3.
6. Termine el ejercicio repitiendo el paso 2.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">El árbol</p>  <p style="text-align: center;">Árbol 1</p>  <p style="text-align: center;">Árbol 2</p>	<p>Postura 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Debe pararse en posición recta y levantar ambos brazos hacia arriba de la cabeza, tomándose de las manos, a la vez que levanta su pie izquierdo y lo coloca sobre la pierna derecha. Mantenga esta postura por 40 segundos. 2. Mientras esté en esta postura, respire profundamente, tomando aire por la nariz y sacándolo por la boca. 3. Cambie de posición y ahora sosténgase sobre el pie izquierdo mientras coloca su pie derecho sobre la pierna izquierda. Mantenga las manos arriba sujetadas. <p>Postura 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muy parecida a la anterior, estire su cuerpo y párese recto. 2. Suba ambos brazos hasta el pecho en posición de oración. 3. Suba su pierna izquierda y descanse su pie sobre la pierna derecha (como la imagen del árbol II). 4. Quédese así 40 segundos y luego cambie de lado, sosteniéndose sobre la pierna derecha y apoyando el pie izquierdo en la pierna derecha.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
 <p>La Cigüeña</p>	<p>Postura 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese de forma recta, juntando sus piernas y pies, e inclínese poco a poco hacia adelante, tratando de tocar sus pies con las manos y sin flexionar las rodillas. • Mantenga esa postura por 10 segundos.
 <p>El Mono</p>	<p>Postura 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párese de forma recta sin doblar sus rodillas y poco a poco inclínese hacia adelante, esta vez tratando de apoyar sus manos sobre el suelo, formando una especie de triángulo con su cuerpo, como el de la imagen. • Flexione la espalda hacia adentro y mantenga esta postura por 10 segundos.

- Puede repetir ambos ejercicios una vez más.

Tanto los ejercicios de respiración, como los de estiramiento y relajación muscular, son ideales para ayudarle a calmar la mente y cuerpo, relajarse y buscar de una forma adecuada y tranquila una solución para resolver una situación que haya detonado un malestar emocional.

A medida que vaya poniendo en práctica estos ejercicios, poco a poco irá percibiendo que le será más fácil autorregular y tranquilizarse en situaciones que le alteren. A continuación, veremos otros ejercicios que le ayudarán en situaciones de estrés y control de conductas y pensamientos impulsivos.

2 Ejercicios de relajación para la regulación de estrés y control de conductas y pensamientos impulsivos

En la vida cotidiana estamos sujetos a experimentar diversas situaciones que nos generan emociones y sentimientos que producen diferentes reacciones en nuestro comportamiento y forma de pensar. Uno de los factores que más afecta la autorregulación o **autocontrol** es el estrés.

Según las autoras Martínez, M. & García, M. C. (2011)¹⁰, podemos categorizar el estrés en tres tipos. Esta clasificación surge de un estudio que realizó el Comité del Centro de Desarrollo infantil de la Universidad de Harvard:

- a. **Estrés tóxico:** implica una vivencia fuerte, prolongada y frecuente de una situación adversa, como la exposición a situaciones de violencia, en donde la experiencia continua mantiene activos los niveles de adrenalina y cortisol (hormona que segregamos ante situaciones que generan estrés), lo que genera aumento de un estado de alerta. La exposición prolongada ante este tipo de estrés puede tener un impacto adverso en la arquitectura cerebral, afectando procesos relacionados al aprendizaje, la memoria y la atención. Este tipo de estrés impacta más si no existe una persona de apoyo que contenga o ayude a resolver la situación que está provocando dicho estrés.
- b. **Estrés tolerable:** a diferencia del estrés tóxico, éste se da por periodos breves de tiempo, lo que permite al cerebro recuperarse de la situación adversa. Por ejemplo, experimentar la pérdida de un ser querido. El estrés se vuelve más manejable si existe una persona que acompañe.
- c. **Estrés positivo:** es una respuesta moderada y de corta duración ante una situación. El estrés positivo permite enfrentar los problemas al buscar soluciones de forma creativa, eficiente y motivadora. Por ejemplo, la preparación de una presentación para una reunión de trabajo al día siguiente.

¹⁰ Información tomada y adaptada de: Martínez, M. & García, M. C. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 2 (9), pp. 535 - 545

Aunque las afectaciones que produce el estrés, según los tipos enlistados, son diferentes, no debemos perder de vista cómo nos sentimos y qué siente nuestro cuerpo a la vez. El estrés puede generar diversos síntomas¹¹.

ALTERACIONES FÍSICAS	ALTERACIONES COGNITIVAS Y EMOCIONALES
<ul style="list-style-type: none">• Afectaciones digestivas como úlceras, colon irritable.• Afectaciones respiratorias como hiperventilación, disnea y asma.• Otras afectaciones como:<ul style="list-style-type: none">• Dermatitis.• Calambres, rigidez, o dolor muscular.• Taquicardia.• Cefaleas y migrañas.	<ul style="list-style-type: none">• Insomnio o problemas de sueño.• Cambios de humor.• Riesgo de desarrollo de ansiedad o depresión.• Preocupación excesiva.• Pérdida de memoria.• Falta de concentración y autocontrol.• Desorientación.• Bloqueo mental.• Afectación en la toma de decisiones.

Si aprendemos a reconocer qué tipo de estrés estamos experimentando y cómo reaccionamos frente a él (conductual, emocional y mentalmente), podremos aplicar de manera oportuna algunos ejercicios o estrategias que nos ayuden a manejar de forma adecuada los niveles de estrés. Además de los ejercicios de respiración y relajación muscular que vimos en el apartado anterior, a continuación encontrará otras actividades para manejar el estrés:

¹¹ Tomado y adaptado de: *Manual Básico de Primeros Auxilios Psicológicos*, Universidad de Guadalajara, 2014, México.



PELOTAS PARA EL ESTRÉS

¿Alguna vez ha visto en el autobús, en el trabajo o en una tienda, unas pelotas u otros objetos suaves para apretar? Son pelotas antiestrés, cuya función es generar distracción y relajación ante una situación adversa, que está generando estrés y ansiedad. A pesar del nombre, muchas pelotas antiestrés no son esféricas. Algunas están moldeadas en divertidas formas como patitos de ojos saltones, personajes animados, frutas o figuras alienígenas. Generalmente son hechas con gel de diferentes densidades dentro de una piel de tela o goma espuma de poliuretano (plástico), o con finas membranas de plástico maleable que rodean un polvo fino como harina o arena.

En esta ocasión, crearemos nuestras propias pelotas para el estrés¹², para lo cual deberemos tomar en cuenta lo siguiente:

Para esta actividad necesitará:

1. Un espacio para llevar a cabo la actividad.
2. Material para hacer las pelotas como globos, un trozo de tela o manta, una bolsa plástica resistente, un calcetín o cualquier material que pueda sustituir al globo y que pueda ser relleno.
3. Material para el relleno: arroz, maicillo, tierra, harina, semillas (sin ninguna punta expuesta como el maíz), azúcar o sal.
4. Material para coser o sellar la pelota, si no utiliza globos: aguja e hilo, tirro o lana.



¹² Tomado de: HEART. *Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de implementación para Facilitadores. Actualizado mayo 2019. Save the Children.*

1. Para crear sus pelotas para el estrés o antiestrés, utilizaremos primero material que pueda ser relleno y que sea suave al tacto. En este caso, debe tener a la mano un globo o algo que lo sustituya. Si utiliza un calcetín o una calceta, debe cortarlo a la mitad para relleno solo una porción que se asemeje a un globo.
2. Para el siguiente paso, puede apoyarse con un familiar que se encuentre en casa con usted. Lo que haremos es relleno el globo o el material de base con el ingrediente que tenga a la mano para ello: puede ser arroz, harina, azúcar, entre otros.
3. Trate de relleno hasta donde pueda el material base y molde de forma circular, simulando una pequeña pelota de tenis. Cuando ya tenga lista la pelota, selle el material base (haga un nudo si es un globo, cosa o amarre el calcetín o tela).
4. ¡Listo! Ya tiene sus pelotas antiestrés, ahora realice lo siguiente:
5. Hágase un pequeño masaje con las pelotas en los hombros, espalda y cabeza. Puede pedirle ayuda a un ser querido que se encuentre con usted.
6. Cierre sus ojos mientras se masajea y perciba cómo se siente y relaja esa parte de su cuerpo. Deténgase e identifique cómo se siente en este momento.
7. Respire profundo mientras se masajea con los ojos cerrados, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
8. Detenga el masaje, abra los ojos y piense: ¿Cómo se siente? ¿Qué le pareció la actividad?

Repita este ejercicio todas las veces que quiera y téngalo en mente cuando sienta estrés.



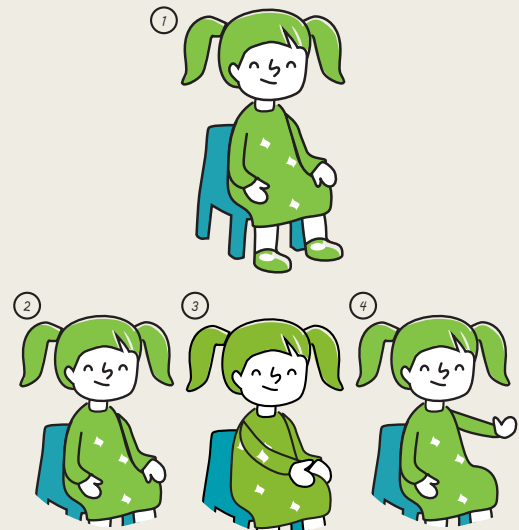
RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON¹³



- Para esta actividad necesitará una silla cómoda para hacer el ejercicio y música relajante si lo desea.
- Se recomienda que lea previamente el procedimiento de este ejercicio o pida ayuda a un familiar que esté en casa con usted, para que lea el paso a paso del ejercicio.

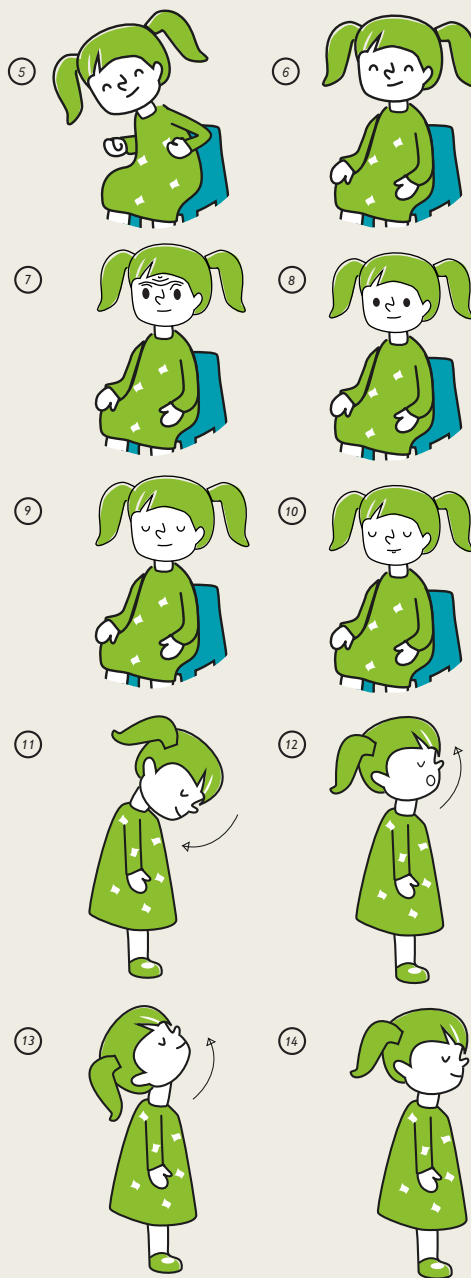
A continuación, realizaremos un ejercicio de relajación muscular que puede utilizar cuando sienta estrés, siguiendo el paso a paso que se describe:

1. Siéntese en una silla con respaldo recto.
2. Póngase en una posición cómoda y relájese.
3. Ahora cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte, observando la tensión que se produce al hacerlo. Manténgalo cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájese. Sienta la flacidez de su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos.
4. Repita de nuevo el proceso, pero esta vez con la mano izquierda y por último hágalo con las dos manos a la vez.



¹³ Tomado y adaptado de: file:///C:/Users/t.acosta/Desktop/jacobson.pdf Programa Auto aplicado para el control de ansiedad ante exámenes, Universidad de Almería, España.

5. Ahora doble los codos y tense los bíceps. Ténselos tanto como pueda y preste atención a la sensación de tensión. Relájese y estire los brazos. Déjelos relajados y observe la diferencia.
6. Repita este ejercicio y los sucesivos por lo menos una vez.
7. Dirija su atención hacia la cabeza. Arrugue la frente tanto como pueda. Ahora relájese y desarrúguela. Imagínese cómo toda la piel de su frente y su cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa en el momento en que se ha sentido relajado.
8. Ahora frunza el entrecejo y trate de sentir cómo las venas se extienden por la frente. Relájese y deje que esta se ponga de nuevo lisa.
9. Ahora cierre los ojos y apriételos fuertemente. Perciba la tensión. Relájelos y déjelos cerrados con suavidad.
10. Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza; note la tensión que se produce en toda la zona. Relájela. Una vez relajada, notará que los labios están ligeramente separados. Aprecie el contraste real que hay entre el estado de tensión y relajación.
11. Ahora apriete la lengua contra el techo de la boca, es decir el paladar. Observe el dolor que se produce en la parte posterior de la boca. Relájese.
12. Ahora apriete los labios haciendo con ellos una "O". Relájelos. Observe cómo su frente, sus ojos, su mandíbula, su lengua y sus labios están en este momento relajados.
13. Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda, sin hacerse daño. Observe la tensión que aparece en el cuello. Gírela hacia la derecha y fíjese que se ha desplazado el foco de tensión; gírela ahora hacia la izquierda.
14. Enderece la cabeza y muévala ahora hacia delante,



apretando la barbilla contra el pecho. Observe la tensión que se siente en la nuca. Relájase dejando que la cabeza vuelva a una posición natural.

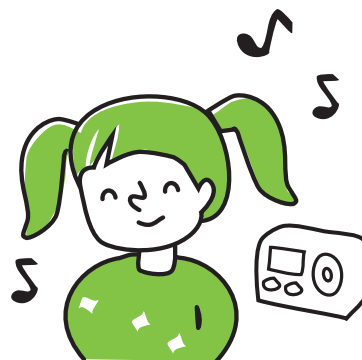
15. Ahora encoja los hombros, encójalos hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos. Relájelos. Ahora bájelos y sienta cómo la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros.
16. Dé a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse.

¿Qué le pareció este ejercicio? ¿Cómo se sintió su cuerpo?

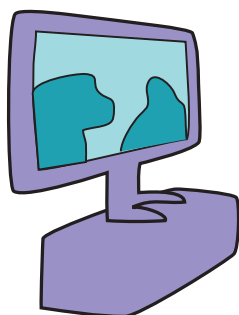
Puede practicarlos cada vez que lo necesite, tratando de seguir las indicaciones del paso a paso y realizando cada movimiento con cuidado para evitar dañar algún músculo o tendón. Mantenga una postura recta en la silla.



Existen otras actividades para tener en cuenta cuando perciba estrés y que puede realizar de forma individual como parte de un tiempo de auto cuidado para usted o acompañado, como las siguientes.



- Lea un libro que le guste o llame la atención.
- Escuche su música favorita.
- Practique la aromaterapia: puede ubicar velas aromáticas, incienso o aceites naturales en un espacio dedicado para usted, recuéstese sobre el piso y cierre sus ojos, percibiendo los olores en el espacio.
- Mire una película.
- Haga ejercicio.
- Practique un deporte.
- Desarrolle un pasatiempo como pintar, bordar, repujar u otras manualidades.
- Coloree mándalas o cree la suya propia (en el apartado de anexos, encontrará mándalas para colorear) o arme rompecabezas.



Aparte de generar estrés, las situaciones adversas que nos suceden pueden provocar reacciones que nos hagan actuar de forma impulsiva, empezando por el tipo de pensamientos que se generan alrededor de dicha situación.

Para reaccionar de forma más asertiva y manejar todo tipo de pensamientos y conductas impulsivas que afloren, le recomendamos realizar la siguiente actividad.



EJERCICIO PARA EL REGISTRO Y MANEJO DE PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS IMPULSIVAS

1. Identifique las emociones y sentimientos que la situación adversa ha generado y ubique a la par los pensamientos que dicho suceso está generando en usted:

SITUACIÓN	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	PENSAMIENTOS
Ej: Mi jefe me hizo un llamado de atención que considero injusto.	Enojo, frustración y decepción.	Por culpa de mi compañera me regañaron. Nunca debí trabajar con ella. Eso me pasa por dejar todo a última hora. Ese señor solo bravo pasa. Así como me gritó le iré a gritar a él enfrente de todas y todos.

2. Piense en cuál sería la forma más adecuada de reaccionar ante la situación y de qué forma debería resolverla. Ubíquela a la par de la conducta impulsiva que le nace para reaccionar inmediatamente ante la adversidad y compare sus respuestas.

CONDUCTA IMPULSIVA	BÚSQUEDA ASERTIVA DE SOLUCIONES
Ej: Así como me gritó mi jefe, le iré a gritar a él enfrente de todos.	Voy a tratar de calmarme antes de ir a hablar con él en privado. Primero deberé hablar con mi compañera para descubrir qué paso y luego iremos juntas a hablar con él. Creo que no fue correcto que me gritara frente a todas y todos; le haré esa observación y sugerencia de hacer llamados de atención en privado, mostrando respeto a las y los demás.

3. Compare ambos escenarios: **¿qué haría si actuara de forma impulsiva y se dejara llevar por los pensamientos automáticos? O ¿qué pasaría si se calmara y buscara una solución de forma asertiva para resolver la situación?**



Fortalecer nuestra competencia de **autocontrol** nos ayudará a expresar emociones y a manejar de forma adecuada situaciones adversas o problemas, así como a reaccionar de forma asertiva y no impulsiva, evaluando el contexto, siendo conscientes de nuestras emociones y visualizando las consecuencias de nuestras acciones futuras.

Practique con frecuencia los ejercicios y actividades compartidas y notará la diferencia al tener una mejor autorregulación cognitiva (mente), conductual (comportamiento/reacción) y emocional (emociones y sentimientos).

3 Actividades para fortalecer la motivación y la autodisciplina

Parte del **autocontrol** significa estar consciente de todo sobre nosotras/os mismas/os. Eso incluye las metas que nos vamos fijando en la vida, además de la construcción de las rutas y la elaboración de un plan de acción para llegar a ellas. Esto también implica que en el camino no perdamos la motivación que nos ha impulsado a ir en búsqueda de ese logro, así como la disciplina que necesitaremos para cumplir paso a paso ese plan que nos ayudará a llegar a la meta.

Este nuevo contexto, donde el COVID-19 nos ha obligado a reinventarnos en todos los niveles y áreas, nos empuja también a reinventar nuestro plan de vida y con ello, las áreas laboral, familiar y personal. Su rol docente ha cambiado y puede ser que las nuevas acciones y entornos donde se desenvuelva sean para usted retadores y llamativos, y la adaptación al cambio le sea fácil; pero habrá algunos que, ante este nuevo contexto, les surgen dudas, miedos y dificultades para acoplarse a una nueva realidad.

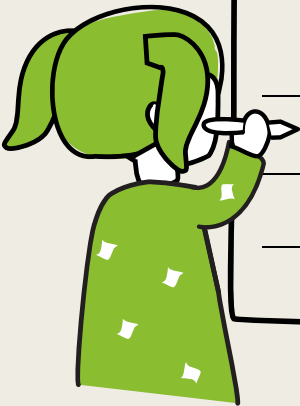
Con la competencia de la **autoconciencia**, nos damos cuenta de todas aquellas metas y sueños que aún tenemos pendientes en la vida. Ahora, el fortalecimiento del **autocontrol** nos ayudará a obtener y poner en práctica algunas herramientas que contribuirán a mantener la motivación y disciplina necesaria, no sólo para alcanzar dichas metas, sino para desenvolvernó en el día a día.



Para no perder de vista un objetivo en la vida, es necesario que lo tengamos a la vista siempre. Recuerde en este momento toda la lista de metas y sueños que tiene pendientes. Elabore una lista de cada meta y sueño y colóque a la par de cada uno qué necesita hacer para lograrlos.

METAS Y SUEÑOS	¿QUÉ NECESITO PARA LOGRARLOS?

Ahora, es necesario que esté consciente que trazarse una meta implica elaborar un plan de acción. Realice el siguiente ejercicio por cada una de sus metas y sueños:



Metas o sueños	
¿Cuál es el objetivo de llegar a esta meta o cumplir ese sueño?	
¿Cuándo lo quiero lograr?	
¿Qué cosas necesito materialmente? Dinero, carro, libros, un negocio,etc.	
¿Qué habilidades y destrezas necesitará haber desarrollado para ponerlas en práctica?	
¿Qué necesito de mi familia y mis seres queridos?	
¿Cuál será el paso a paso para lograrlo?	
¿Cuál será el resultado final?	

Tener visualizado cuáles son las metas y sueños y cuál es el plan de acción que habrá que cumplir para lograr cada una de ellas, le permitirá no perder de vista la motivación. A la vez, en función de los pasos que implique el plan de acción, deberá tener en mente crear horarios y establecer rutinas que cumpla de forma disciplinada día con día.

A continuación, se comparte un diseño de planificador que puede retomar para establecer un horario o planificar rutinas específicas que le ayudarán a llegar a esas metas y cumplir esos sueños.

El planificador le permitirá visualizar, mes a mes, las tareas que tendrá que llevar a cabo y los días en los cuales las programará, estableciendo así una rutina. También le permitirá evaluar de forma subjetiva cómo le fue en ese mes, y hacer anotaciones si va cumpliendo el plan de acción trazado, si deberá hacer cambios, o simplemente incorporar algunas anotaciones a considerar.

Planificador mensual de actividades

MES:

AÑO:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves



¿Cómo ha sido su
FINAL DE MES?
Coloree su reacción.



Satisfactorio



Encantador



Divertido



Save the Children

Viernes	Sábado	Domingo

IMPORTANTE:

-
-
-
-
-
-
-

MIS APUNTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NO OLVIDAR:

-
-
-
-
-
-
-



- <http://www.savethechildren.org.sv/>
- [SaveTheChildrenSV](#)
- [savethechildrensv](#)
- [SCEISalvador/](#)

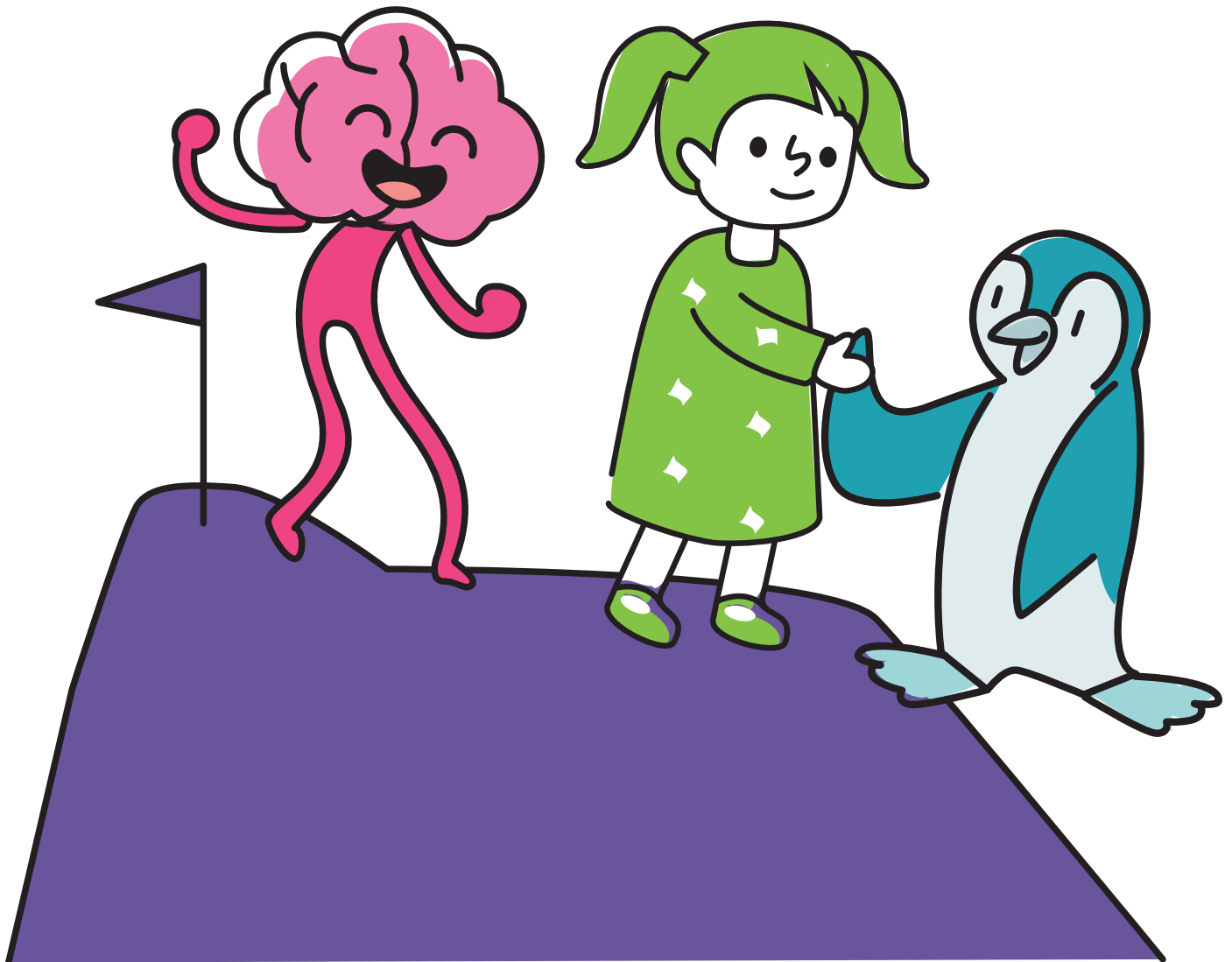




Hasta este momento hemos hablado de dos competencias: la **autoconciencia** y el **autocontrol**. Para el caso de este capítulo, hemos aprendido que el **autocontrol**:

1. Nos ayuda a expresar de forma adecuada nuestras emociones, sentimientos y pensamientos.
2. Nos permite identificar el tipo de estrés que genera una situación y cómo podemos manejarlo de una forma adecuada.
3. Contribuye a la identificación y eliminación de pensamientos intrusivos y conductas impulsivas para buscar actuar de forma asertiva.
4. Nos motiva a visualizar sueños y metas personales y a construir un plan de acción que nos facilite el alcance de las mismas, tomando en cuenta la motivación y la disciplina necesaria para obtener esos logros.

Existen tres competencias socioemocionales más que nos ayudarán a fortalecer nuestro ámbito social, valorar a nuestros seres queridos y personas significativas, evaluar y tomar decisiones más acertadas y salvaguardar que tengamos acceso a una calidad de vida digna y al autocuido. En los siguientes bloques veremos cada una de esas competencias.





BLOQUE III: CONCIENCIA SOCIAL



Clementina, ayúdame a nadar.

Ivonne Vásquez.

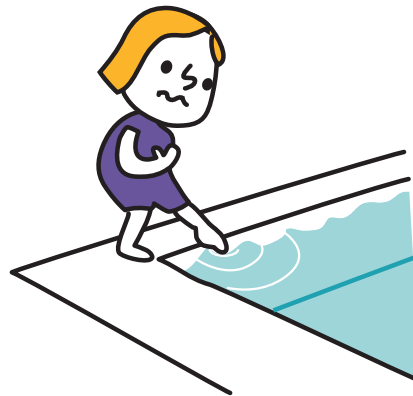
Era verano y el sol brillaba. Clementina sudaba y sudaba, así que pensó en tomar un baño para refrescarse. Justo estaba por entrar a la ducha cuando tocaron la puerta. Su madre abrió. Eran su tía y su prima Lucía, que venían a invitarlas a pasar el día en la piscina pública y disfrutar de un picnic familiar. Su madre se puso feliz y fue a buscar a Clementina para decirle que alistara sus cosas. Ella, muy contenta, preparó su maleta. Metió una toalla, su calzoneta, una gorra, una mudada de ropa y sus chancletas de baño. Bajó feliz por las escaleras y se metió al carro. Junto a ella iba su prima, Lucía, quien se veía triste. Al verla así, Clementina le preguntó:

- *¿Qué te sucede, Lucía? ¿Por qué estás triste?*

Con los ojos tristes, Lucía contestó:

- *Es que no sé nadar muy bien y no podré divertirme en la piscina. ¿Puedes ayudarme a nadar, Clementina?*
- *No te preocupes, Lucía, yo te ayudaré. No tengas miedo. Empezaremos nadando juntas en la parte menos honda de la piscina y cuando te sientas segura iremos avanzando y nadando más y más. Yo te voy a cuidar.*

Lucía sonrió y abrazó a Clementina. Sabía que ahora sí disfrutaría del paseo.



Como pudimos observar en la historia anterior, la **conciencia social**¹⁴ implica tomar perspectiva (entender emociones y pensamientos propios y ajenos) y tener empatía con otras personas, sin hacer distinción de raza, sexo, credo u orientación sexual. Ésta permite vivir bajo un ambiente de respeto y sana convivencia, comprendiendo la importancia de las normas éticas y sociales.

Para fortalecer esta competencia, realizaremos un par de ejercicios que nos ayudarán a desarrollar empatía y respetar la diversidad, para convivir de forma sana velando por la protección, cuidado y respeto a la vida de otros.

1 Desarrollando empatía

Para realizar la siguiente actividad, es necesario que tengamos claro el concepto de empatía¹⁵:

¿Qué es la empatía?

Se puede definir como la intención de percibir y comprender las emociones y sentimientos de otra persona, experimentando de forma racional la vivencia de la otra o el otro.



Ahora que ya tenemos claro lo que es la empatía, haremos la siguiente actividad: **“Ayudando a las y los demás”**¹⁶, para la cual necesitará dos hojas de papel bond o recicladas (de cuadernos o libretas que ya no utilice), colores, crayolas, plumones o pinturas para colorear y un lápiz.

¹⁴ Tomado y adaptado de: <https://casel.org/core-competencies/> y <https://casel.org/what-is-sel/>

¹⁵ Significado del concepto de empatía de elaboración propia para este documento.

¹⁶ Tomada y adaptado de: HEART. Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de implementación para Facilitadores. Actualizado mayo 2019. Save the Children.

1. Piense y recuerde todas las situaciones en las que ha ayudado a otras personas.
2. Seleccione una de esas experiencias, recuerde qué sintió por esa/esas personas y por qué ayudó. Apóyese de la siguiente tabla:

SITUACIÓN	¿QUÉ SINTIÓ POR ESA PERSONA/AS?	¿QUÉ LE MOTIVÓ A AYUDAR?	¿QUÉ Y CÓMO SE SINTIÓ AL AYUDAR?

3. Observe sus respuestas en la tabla y ahora tome una hoja de papel bond y haga un dibujo de esa situación que ha reflejado arriba. Coloréelo de la forma que quiera y con los materiales que desee.
4. Deténgase y observe el dibujo, responda las siguientes preguntas:
 - ¿Qué habilidades y destrezas utilizó para proporcionar ayuda?
 - ¿Conocía a la persona/as?
 - En ese momento, ¿se detuvo a pensar en su origen étnico, clase social, credo, situación financiera?
 - ¿Volvería a brindar su ayuda?
 - ¿Cambiaría algo? ¿Qué sería?



Muchas veces, cuando ayudamos a otras personas es porque la situación nos produce una reacción emocional que suele ser empatía, porque nos hace conectarnos con ellas y apoyarles de una forma natural, sin esperar nada a cambio. Pero en otras circunstancias, las personas suelen ayudar cuando hay una retribución o reconocimiento de por medio.

¿Por qué suele ayudar usted?
¿Es solamente por empatía?

Desarrollar empatía por las y los demás va más allá de ayudar por sentirnos bien o hacer sentir bien a las personas.

Para fortalecer la empatía podemos llevar a la práctica las siguientes recomendaciones:

1. Visualice la situación de otras y otros con la mente abierta y sin prejuicios: observe lo que ha sucedido y las condiciones que han permitido que eso pase, sin criticar o juzgar el contexto personal o familiar del otro.
2. Preste atención y muestre interés a lo que se está compartiendo. Eso le permitirá buscar una solución o aportar una ayuda específica para esa situación. No juzgue, acepte las diferencias entre esa persona y usted y priorice las necesidades que le están exponiendo.
3. Brinde su ayuda, soporte o acompañamiento sin esperar nada a cambio.
4. Agradezca: agradezca -a la vida, a Dios, al universo o al cosmos- por su vida, su salud, las bendiciones, oportunidades y éxitos que ahora tiene. Esto le permitirá reconocer cuando alguien necesita su apoyo y conectar con esa persona. En su día a día, incluya un espacio para agradecer de la forma que quiera.
5. Recuerde también las veces en la que ha recibido ayuda y cómo se ha sentido con ello.

La empatía se desarrolla y se fortalece día con día a medida que nos permitimos sentir, acompañar y vivir la experiencia de otras y otros y a la vez permitimos que nos acompañen cuando nos toca vivir una situación donde necesitamos ayuda.

2 Conviviendo en la diversidad y tomando perspectiva

En el mundo de hoy en día, hemos avanzado en el tema de respeto a los derechos humanos, incluyendo el derecho a la diversidad en todas las áreas: raza, sexo, credo, política, orientación sexual, una diversidad funcional y cultural. Pero, ¿qué entendemos por diversidad? ¿A qué nos referimos cuando hablamos de respeto a la diversidad? Veamos a continuación cómo entendemos el concepto:¹⁷

La diversidad implica, o se refiere, a un conjunto de diferencias dentro de un grupo; una distinción entre animales, personas o cosas y que puede incluir características físicas, psicológicas o conductuales.



Ahora bien, ante la situación actual en la que nos encontramos (una emergencia nacional por el COVID-19, una adecuación y reingeniería del sistema educativo nacional y una cuarentena domiciliar), el contacto con las noticias y acontecimientos nacionales e internacionales nos abre la puerta a conocer más de cerca el tema de diversidad en todos los ámbitos: funcionales (discapacidades), políticas, religiosas, laborales, entre otras. Pero el cómo actuemos y nos acoplemos a un contexto diverso dependerá de las creencias y pensamientos que tengamos al respecto.

La diversidad también nos implica a nosotros mismos, pues cada persona es un ser único y diferente a otros: tenemos gustos y preferencias, creencias y valores, miedos, sueños y metas, distintas a otros y esas diferencias son las que nos hacen ser especiales y valiosos.

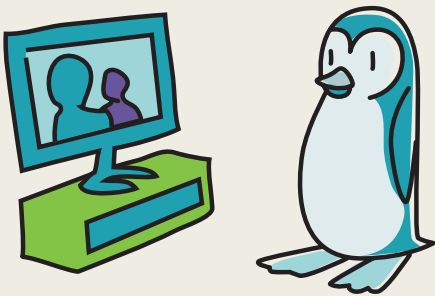
¹⁷ Elaboración propia del concepto diversidad.

Mire el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=25EmyAA9uPU>

Y luego responda:

- 1. ¿Qué refleja el video?
- 2. ¿Qué pasó con el niño?
- 3. ¿Cuál fue la reacción de las personas adultas?

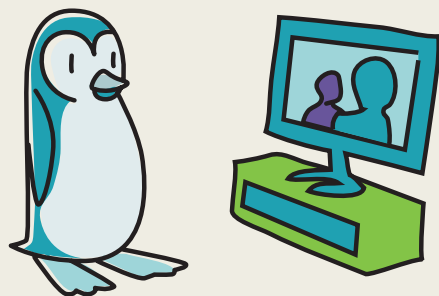


La diversidad nos integra a todas y todos. Probablemente el tema le sea familiar por el enfoque en educación que se le da a la inclusión y el abordaje a temas como el acoso y bullying escolar, las dificultades de aprendizaje, la convivencia e integración de estudiantes con déficit de atención, hiperactividad o dificultades de integración social. Pero ahora, esas diversidades que hemos visto en el aula trascienden también a escenarios y contextos y se unifican y conviven con nuestras diferencias.

Deténgase un momento, piense y responda a las interrogantes de la siguiente tabla:

¿CUÁLES SON SUS CUALIDADES?	
¿POR QUÉ SOBRESALE ANTE LAS Y LOS DEMÁS?	
¿QUÉ COSAS LE CARACTERIZAN FÍSICA, CONDUCTUAL Y EMOCIONALMENTE?	
¿QUÉ LE HACE SER DIFERENTE A OTRAS Y OTROS?	
¿CUÁLES SON SUS ÁREAS DE MEJORA?	

Póngase a pensar en cuántas personas podrían compartir algunas de sus respuestas. Aún así, usted sigue siendo una persona única y especial. Y por el simple hecho de ser humanos, merecemos respeto, acceder a cada uno de los derechos y, a la vez, tratar igual a las y los demás. Eso es parte de la diversidad.



Mire el siguiente video y piense:

<https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

1. ¿En qué se diferenciaba cada grupo de personas?
2. ¿Qué les hacía iguales y les unía?

3 Cuidándome a mí mismo y a las y los demás

La **conciencia social**, como competencia socioemocional, se apoya del fortalecimiento de la empatía, el respeto a la diversidad y la toma de perspectiva, por lo que permite que seamos más conscientes y estemos al pendiente de cuidar a otras personas. En el ámbito educativo, nuestro rol como docentes conlleva salvaguardar la vida y dignidad de cada niña, niño y adolescente, sea nuestro estudiante o no, velando por el cumplimiento y respeto a sus derechos en el marco de la Convención de los Derechos del Niño y en el marco nacional de la aplicación de la LEPINA.

Aun cuando en la escuela podemos vigilar y proteger a nuestra niñez y adolescencia, existen otros contextos donde la responsabilidad recae en otras personas y en los cuales suelen cometerse abuso y tipos de violencia que atacan contra la dignidad y vida de cada niña, niño y adolescente. Y en esta nueva situación, ante la vivencia por el COVID-19, no cabe duda que muchas niñas, niños y adolescentes se han visto obligados a enfrentar una dura realidad y sobrellevar una experiencia que pudiera estarles violentando de muchas maneras.

Esta misma realidad puede ser compartida con personas adultas ante la convivencia en un contexto violento (violencia intrafamiliar, feminicidios, trabajo forzado y explotación, entre otras). Por todo lo anterior, es importante recordar que, como ciudadanas y ciudadanos salvadoreños, tenemos acceso a todo un sistema nacional de protección para la niñez y adolescencia y que existe una ruta de denuncia ante la sospecha de casos por vulneración de derechos.

¿Cuál es este Sistema Nacional de Protección?

Dentro del marco de la creación de la LEPINA, nace el Sistema Nacional de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, el cual involucra un conjunto de instituciones, órganos o entidades públicas y privadas que deben contribuir a la generación de políticas, planes y programas, cuyo objetivo primordial sea garantizar el goce pleno de los derechos a niñas, niños y adolescentes en El Salvador.

El Sistema integra diversas instituciones que podemos visualizar a continuación en la siguiente imagen, teniendo cada una de ellas responsabilidades específicas.



Como puede observar, existen diversas instituciones a las que puede llamar o acudir en caso de cualquier sospecha que tenga sobre casos de vulneración a derechos de niñas, niños o adolescentes. **Por ley, tiene la obligación de presentar un aviso o una denuncia, aunque solo tenga una sospecha.**

Un **aviso** es cuando se alerta de forma anónima a una de las instituciones sobre un caso de vulneración, compartiendo información de la niña, niño o adolescente que está siendo vulnerada/o (datos personales, dirección, cuidadores o responsables, vulneración que padece), pero sin identificarse a usted misma/o y dar sus datos personales. Un aviso no le da derecho a conocer el seguimiento del caso.

En la **denuncia**, como la palabra lo menciona, usted se identifica y brinda información personal suya cuando alerta a la institución sobre el caso de vulneración, teniendo la oportunidad de participar en el proceso y conocer el seguimiento del caso.

¿A dónde y cuándo podemos llamar?



Puede usar el directorio que a continuación verá, para que en cualquier momento avise o denuncie casos por sospecha de vulneración de todo tipo a los derechos de la niñez y adolescencia. Pero también, puede apoyarse con la PNC, la Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos, la Fiscalía General de la República o ISDEMU, para reportar y pedir ayuda en caso de violencia intrafamiliar.

EN CASA ESTOY A SALVO



Si conoces sobre una vulneración de derechos contra niñas, niños y adolescentes:

Línea de atención y emergencia gratuita para niñas, niños y adolescentes **1-2-3**.
Puedes llamar a la Junta de Protección de tu departamento, atienden las 24 horas.



San Salvador I: 7844-5302	Cuscatlán: 7844-8753	Santa Ana: 7844-2426
San Salvador II: 7844-1607	La Libertad: 7844-1506	San Vicente: 7844-5270
San Salvador III: 7844-9059	La Paz: 7844-1845	Sonsonate: 7844-3631
Ahuachapán: 7844-3615	La Unión: 7844-6813	Usulután: 7844-7636
Cabañas: 7844-1685	Morazán: 7844-5182	
Chalatenango: 7844-1738	San Miguel: 7844-7401	

Si te sientes desesperada o desesperado, con estrés incontrolable y no sabes qué hacer:



Puedes recibir asistencia psicológica gratuita, gracias a la Clínica
Psicológica de FUNDASIL, en los teléfonos **7743-3169** y **7749-6229**

Si conoces sobre una violación a los derechos humanos:



Reporta a la Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos
Denuncias: **2520-4331**

Si conoces sobre violencia contra la mujer:



Repórtalo a ISDEMU: **2510-4300** o **7608-6805**
Línea gratuita y confidencial: **126**

Si tienes síntomas de COVID-19:



Llama al Sistema Nacional de Emergencias Médicas: **132**

Si conoces sobre el cometimiento de un delito:



Está disponible el Sistema de Emergencia de **911** de la Policía Nacional Civil.
También puedes avisar a la Fiscalía General de la República: **25937200**

Si tienes dudas o conflicto relacionado con el consumo de productos, bienes o servicios:



Llama a la Defensoría del Consumidor: **910**

Si conoces una violación de los derechos a una persona con discapacidad:



Consejo Nacional de Atención Integral a la Persona con Discapacidad
Envía un mensaje por WhatsApp: **6010-4190**



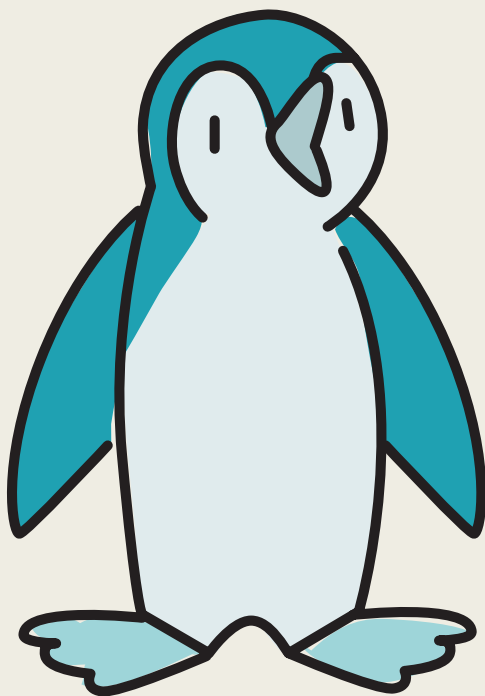
Recuerde también tener en cuenta números de instituciones que pueden auxiliarle en caso de emergencias: médicas y hospitalarias, incendios, derrumbes, terremotos u otro tipo de desastres. Aprovechamos para compartir contactos de servicios públicos como agua y luz.



**Save the Children**

**Ten a la mano los
NÚMEROS DE EMERGENCIA**

 Dirección General de Protección Civil 2201-2424	 Cruz Roja Salvadoreña 2239-4930	 Sistema de Emergencias Médicas 132
 Policía Nacional Civil 911	 Cruz Verde Salvadoreña 2284-5792	 ANDA 2244-2632
 Cuerpo de Bomberos de El Salvador 913	 Comandos de Salvamento 2133-0000	 AES 2506-9000
		 DELSUR 2233-5600



En este apartado aprendimos cómo, desde el fortalecimiento de la competencia socioemocional de la **conciencia social**, podemos:

1. Desarrollar y/o fortalecer empatía hacia otras personas.
2. Respetar la diversidad en nuestro entorno, incluyendo aceptar nuestras diferencias con otras u otros.
3. Cuidarnos a nosotras/os mismas/os y a las y los demás.

Sin lugar a duda, una persona con sólidas competencias socioemocionales de **autoconciencia**, **autocontrol** y **conciencia social** podrá desenvolverse mejor en el entorno, pues contará con habilidades para la resolución de problemas con inteligencia emocional; expresará sus ideas, pensamientos y emociones de forma asertiva; logrará enfocarse en el alcance de metas y sueños; ayudará o apoyará a otras y otros cuando lo necesiten, sin esperar nada cambio; se cuidará a sí misma/o y a las y los demás.

Pero, aún así, esa persona puede seguir desarrollándose, aprendiendo y experimentando cosas nuevas cada día. Y es lo que veremos en los siguientes 2 bloques.





BLOQUE IV:

HABILIDADES SOCIALES



No en todo estamos de acuerdo y está bien.

Ivonne Vásquez.

Mariela y Rafael eran hermanos. A ella le gustaba el azul y a él el verde.

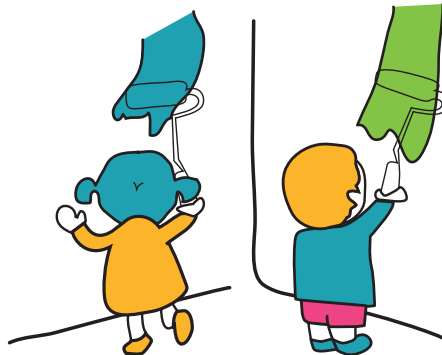
Un día, sus padres decidieron mudarse a otro país. Al llegar a su nuevo destino, sus padres les informaron que debían compartir cuarto, debido a que la nueva casa no era tan grande como la anterior. Éste lo pintarían del color que decidieran, pero tenían que ponerse de acuerdo.

Como era de esperarse, Mariela quería que su cuarto fuera azul y Rafael que fuera verde.

Después de un par de horas, aún no conseguían ponerse de acuerdo y discutieron. Sus padres intervinieron y les dijeron:

- *Aunque no en todo deben estar de acuerdo, deben respetarse y respetar la opinión del otro, para mantener relaciones armoniosas y saludables. Así que les invitamos a que dialoguen y encuentren juntos una solución, en lugar de estar discutiendo.*

Mariela y Rafael comprendieron que su madre y padre tenían razón, así que decidieron hacer una tregua y dialogar hasta encontrar una solución con la que ambos se sintieran satisfechos. Al finalizar el día, decidieron que lo mejor sería pintar la mitad del cuarto de azul y la otra mitad de verde para que ambos estuvieran felices y lo disfrutaran al máximo. Sus padres les felicitaron y les invitaron a seguir dialogando cuando se encontraran frente a situaciones similares en la escuela, con sus amistades y la familia.



Tal como lo refleja la historia anterior, la competencia socioemocional de las **habilidades sociales** implica el establecimiento y mantenimiento de relaciones sanas y gratificantes con otras personas o grupos, lo que incluye la puesta en práctica de la escucha activa, el diálogo y negociación, el trabajo en equipo y la cooperación.

En este bloque de ejercicios, fortaleceremos la creación y mantenimiento de relaciones interpersonales sanas, la cooperación y trabajo en equipo, así como la puesta en práctica de la comunicación efectiva y la negociación.

1 Estableciendo relaciones interpersonales sanas

Para Lacunza y Contine (2016)¹⁸, las relaciones interpersonales positivas (sanas) implican la práctica de habilidades como la empatía, la cooperación y el compromiso por el bienestar de otras personas. A la vez, estas relaciones implican un intercambio recíproco entre dos individuos en donde hay confianza, amor y respeto.

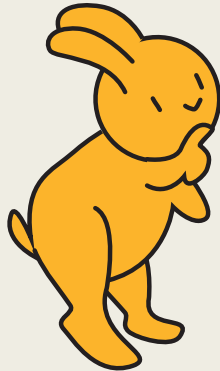
Dentro de cada una de las dinámicas que las relaciones generan, podemos visualizar todo un intercambio de experiencias que incluyen la práctica de valores como la cooperación, el respeto, la confianza, la tolerancia y/o el amor. Pero también, podemos esperar que se dé todo lo contrario: irrespeto, presión/sumisión y/o humillación. Sin embargo, en esa interacción que hacemos a diario con diferentes personas, raras veces nos detenemos a pensar en cómo nos sentimos **“en y con”** la relación y qué tan significativa y productiva está siendo para nosotras/os.

Hoy en día es usual escuchar las expresiones de **“codependencia”** y **“relaciones tóxicas”** y vemos en las noticias cómo muchas de ellas terminan en una tragedia: asesinato, suicidio, desintegración familiar, generación de traumas.

A lo largo de nuestra vida, vamos conociendo y estableciendo relaciones con diferentes personas. Algunas de ellas se quedan en nuestra vida y se convierten en amistades duraderas; otras simplemente se quedan atrás.

¹⁸ Tomado y adaptado de Lacunza, A.B. (2016). *Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas*.

En este punto en donde estamos, ante un mundo cambiante y ante una nueva realidad que nos obliga a replantearnos el significado y la importancia de las relaciones, de convivir y de intimar, resulta de vital importancia estar conscientes de establecer relaciones positivas o sanas que nos permitan crecer y continuar desarrollándonos como personas, al igual que ser de apoyo mutuo al otro, sin asfixiarnos o sentirnos atados al otro. En vista de lo anterior, es importante que nos preguntemos lo siguiente:



1. ¿Cuántas personas son significativas para nosotras/os en este momento?
2. ¿Qué tipo de relación tenemos con cada una de ellas?
3. ¿Cómo nos sentimos en cada una de esas relaciones?
4. ¿Han sido de provecho y disfrute para nosotras/os? ¿Por qué?
5. ¿Las seguiríamos manteniendo?

Para ayudarnos a responder las interrogantes anteriores, haremos un par de actividades:



DIBUJOS DE CONFIANZA¹⁹

Para esta actividad solo necesitará páginas de papel para dibujar, un lápiz y colores o crayolas.

1. En un lado de la página, haga una lista de sus relaciones más significativas en este momento: personales, familiares, laborales, etc. A la par del nombre de la persona que representa esa relación, escriba lo que más le gusta de ella o él.

¹⁹ Tomado y adaptado de: HEART. *Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de implementación para Facilitadores. Actualizado mayo 2019. Save the Children.*

- 2. Al otro lado de la página, elabore un dibujo de una situación en donde haya recibido apoyo o acompañamiento por parte de cada una de las personas de la lista anterior. A la par, haga otro dibujo de una situación en la cual usted haya apoyado o acompañado. Debajo de cada situación, ubique qué sentimientos o emociones evocan esos recuerdos.
- 3. Observe ambos lados de la página y deténgase a pensar lo siguiente:

PERSONA O RELACIÓN	¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES PARA MÍ ESTA PERSONA Y ESTA RELACIÓN?	¿ESTA RELACIÓN ME LLENA, ME SATISFACE, LA DISFRUTO?	¿ESTOY DISPUESTA/O A MANTENER ESTA RELACIÓN?

- 4. Dese un espacio para responder cada una de las preguntas; recuerde vivencias con cada persona y valore ¿en qué tipo de relación está?

Completa el cuadro con relaciones sanas:

RELACIONES SANAS	EVIDENCIA
Ej: Joel P.	Siempre está atento si necesito algo o cuando me pasa algo. Me trata con calidez y respeto.

Completa el cuadro con relaciones tóxicas:

RELACIONES TÓXICAS	EVIDENCIA
Ej: Martín G.	Nunca me presta atención cuando necesito hablar, sólo me busca para que le ayude, me grita y me trata de forma ofensiva.

5. Observe ambas tablas y el dibujo. Luego responda:

¿QUÉ OFREZCO EN MIS RELACIONES?	
¿CÓMO ME PERCIBEN Y DESCRIBEN?	
¿OFREZCO COSAS QUE NO RECIBO?	
¿TENGO ÁREAS DE MEJORA QUE TRABAJAR DENTRO DE MIS RELACIONES?	
VIÉNDOME DESDE AFUERA ¿SERÍA MI PROPIA AMIGA/O?	

Las relaciones sanas y positivas implican una relación de reciprocidad. Nadie puede dar lo que no tiene y por ello es importante que realice un ejercicio de introspección (verse hacia adentro) para revisar qué es lo que está ofreciendo y dando y que está recibiendo. Esto le permitirá evaluar el tipo de vínculo que está forjando y la importancia que tiene para usted esta persona y esta relación.

Una relación es como una planta, desde que se siembra, hay ciertos cuidados que dar: abonar, chapodar, regar.

¿Qué cuidados tiene usted en sus relaciones interpersonales?



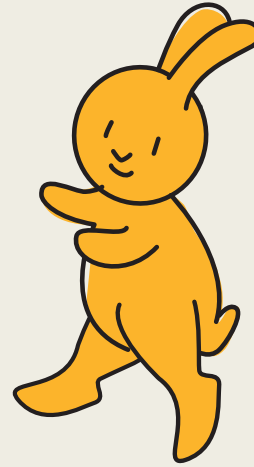
MI RED DE APOYO

En la vida siempre habrá circunstancias o situaciones que implicarán que busquemos ayuda o apoyo y, también, que nuestros seres queridos y personas significativas hagan lo mismo en eventos adversos. Este grupo de personas que están ahí para apoyarnos cuando lo requerimos o que podemos ayudar nosotras/os cuando lo necesitan, es conocido como Red de Apoyo, la cual engloba también instituciones, agrupaciones o colectivos que en algún momento buscamos para pedir auxilio.

Es muy importante que tengamos clara la red de apoyo a la cual acudimos o de la cual formamos parte dentro de nuestras relaciones interpersonales y dentro de los grupos sociales en los cuales nos movemos. Para ello haremos el siguiente ejercicio.

**Para esta actividad
necesitará:**

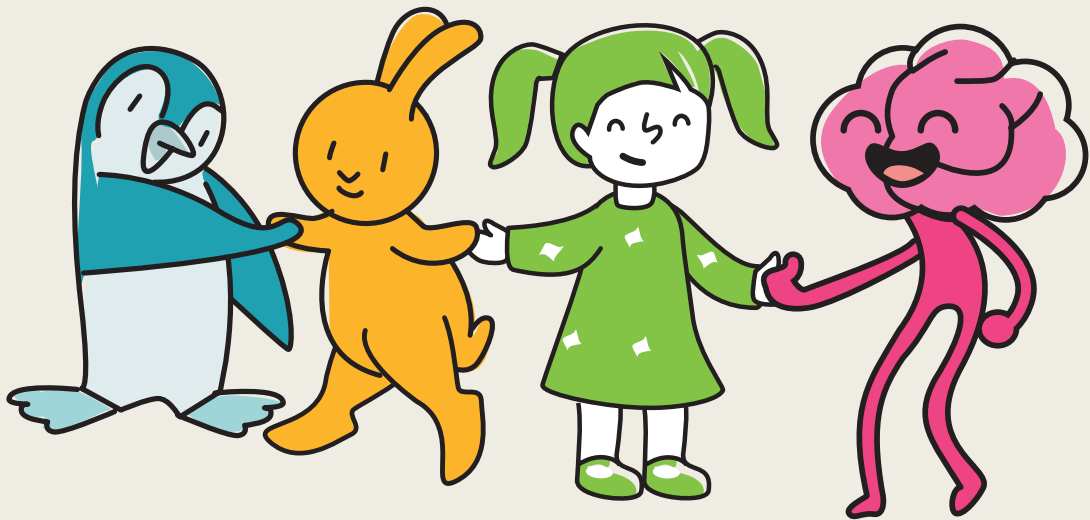
- Páginas de papel para dibujar.
- Un lápiz, colores o crayolas.
- Lana o hilo.



- Imagínese a sí misma/o como el centro de una ciudad en un mapa.
- Piense en todas las personas, lugares, agrupaciones o colectivos que le han ayudado o apoyado en algún momento. Piense también en aquellas que usted ha acompañado y ayudado.
- En una página de papel, dibújese al centro, como la capital o ciudad de un país muy importante. Alrededor ubique a cada persona, lugar o colectivo que identificó en el punto anterior: tanto a las que ha apoyado como a las que le han apoyado a usted. Encierre en un círculo a las personas, lugares y grupos que usted ha apoyado o acompañado. Encierre en un triángulo las personas, lugares y grupos que le han ayudado o acompañado en la adversidad.
- Ahora tome tres colores o crayolas: una verde, una roja y una azul, y realice lo siguiente:
 - Dibuje un asterisco (*) **con el color azul** a la par de cada persona, lugar y grupo a los cuales recurre con menor frecuencia cuando necesita ayuda.
 - Dibuje un signo de igual (=) **con el color verde** a la par de cada persona, lugar y grupo a los cuales recurre a menudo, cuando les necesita ante una situación o problema, y que son su opción preferida antes de los señalados con el asterisco (*).
 - Dibuje un signo de más (+) **con el color rojo**, a la par de cada persona, lugar y grupo a los cuales recurre en primer lugar o que son su principal refugio y/o soporte ante una situación adversa.
- Ahora, observe su dibujo: esa es su red de apoyo cercana, y usted, a la vez, forma parte de la red de apoyo de otros.

- Responda:

¿CÓMO SE SIENTE EN ESTE MOMENTO?	
¿QUÉ OPINA DE SUS REDES DE APOYO?	
¿QUÉ TAN IMPORTANTES SON LAS MARCADAS CON EL SIGNO MÁS (+)?	
¿QUÉ HACE USTED PARA FORTALECER Y CUIDAR ESTAS REDES DE APOYO?	



Recuerde que una relación sana implica conocer sus redes de apoyo y, a la vez, estar conscientes de que usted también forma parte de la red de alguien más. Para que las relaciones interpersonales y las redes de apoyo se nutran, es importante que en este intercambio recíproco se practique el diálogo, la negociación asertiva, el trabajo en equipo y la cooperación.

2 Diálogo y negociación

*La nube y el acuerdo²⁰.
Cuento infantil sobre la importancia de la comunicación.
Azucena Zarzuela.*

El invierno estaba siendo muy largo. Mateo, Lucas y Simón llevaban ya muchos días jugando en casa. La temperatura parecía subir y los días empezaban a ser más cálidos. Sin embargo, la lluvia no daba muestras de querer dar una tregua. Los tres amigos pasaban horas mirando por la ventana, esperando ver aparecer el sol y poder salir a la calle para montar en sus nuevas bicicletas.

Lucas, cansado de tanta espera, decidió poner en práctica uno de los tantos consejos que le daba su abuelita.

- *Saldremos y hablaremos con la señora Nube. Mi abuelita siempre me dice que “hablando se entiende la gente” - dijo.*

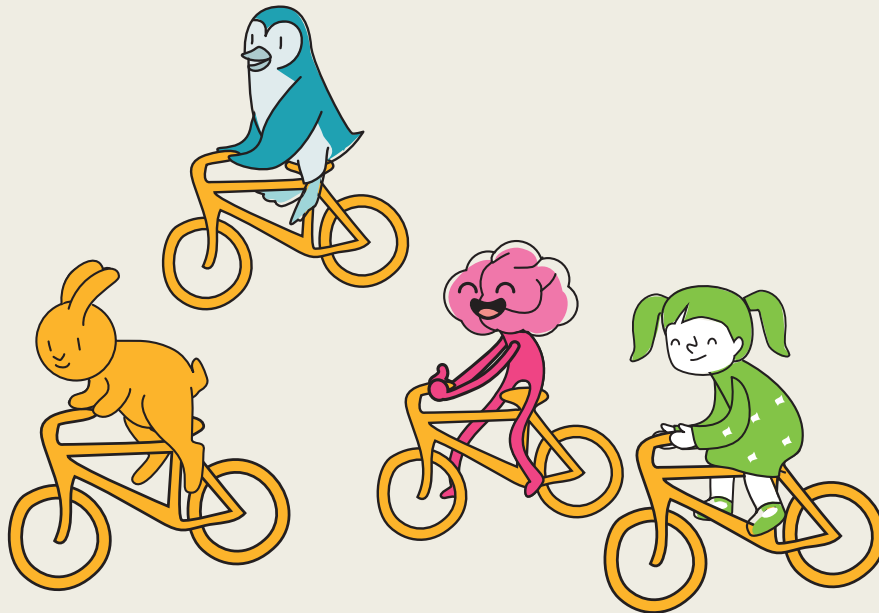
Fue entonces cuando Mateo, Lucas y Simón se pusieron sus chubasqueros y sus botas de agua. Estaban preparados para dialogar y alcanzar un acuerdo con la señora Nube. Corrieron bajo la lluvia y llegaron al parque. Desde allí alzaron la mirada al cielo y llamaron a la señora Nube.

- *¿Qué quieren de mí? - contestó la señora Nube.*
- *Queremos que dejes de llover - respondió Simón.*

²⁰ Tomado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>
Autora: Azucena Zarzuela, Periodista y escritora de cuentos, 11 de octubre de 2017.

- *Pero crear agua para regar los campos y mojar la tierra es mi trabajo - explicó la señora Nube.*
- *Y nosotros queremos poder montar en nuestras bicicletas - se quejó Mateo.*
- *Eso sería estupendo, porque desde aquí arriba me divierte mucho verlos jugar en el parque. Sus risas me ponen muy contenta - dijo la señora Nube.*
- *¿Y cómo lo podemos hacer? No queremos que los campos y ríos se queden sin tu agua - se preocupó Lucas.*
- *Tengo una idea. Acordaremos establecer unos turnos. Yo crearé lluvia un rato y ustedes podrán jugar a saltar en mis charcos. Y, después, me tomaré un descanso para que puedan montar en sus bicicletas - explicó la señora Nube.*

Todos estuvieron de acuerdo y se pusieron muy contentos. Lucas, Mateo y Simón no sólo iban a poder echar carreras con sus bicicletas, sino que además habían aprendido que hablar y dialogar con la señora Nube había sido la mejor solución a su problema.



Empezamos este bloque con un cuento infantil, que representa un proceso sencillo de diálogo y negociación entre un grupo de niños que buscaban salir a jugar con sus bicicletas, y una nube que no paraba de llover. Pareciera que la situación era sencilla, pero en el fondo podemos observar que ambas partes buscaban proteger sus intereses; sin embargo, lograron encontrar un punto medio para ceder y ponerse de acuerdo sin irrespetar a nadie, sin transgredir alguna norma de convivencia, todo a través de la escucha activa y la comunicación asertiva de ambas partes.

En la vida, muchas veces nos sucede que somos como ese grupo de niños o la señora nube. Ante conflictos o situaciones en donde no logramos llegar a un acuerdo, será necesario dialogar y negociar con la otra parte y en ese proceso es muy importante poner en práctica la **autoconciencia** y **autocontrol** en la gestión que estamos haciendo.

Es importante tener en cuenta que al dialogar y buscar negociar algo, no debemos olvidar:



1. Practicar la escucha activa: preste atención a su interlocutor; comprenda lo que intenta decir y retroalimente lo que está entendiendo del mensaje que le han transmitido.
2. Respire, tranquilícese, autorregúlese: comparta su punto de vista sin atropellar a los demás.
3. Busque y ofrezca alternativas. Sea receptiva/o a las que escuche.
4. Al llegar a un acuerdo de mutuo beneficio para las partes involucradas, agradezca por el tiempo para negociar.

Hagamos el siguiente ejercicio:

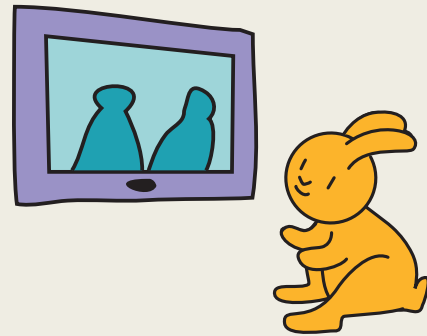
1. Piense y recuerde algunas situaciones donde tuvo que dialogar y negociar.
2. Busque una hoja de papel o cuaderno y describa:

¿CUÁL ERA LA SITUACIÓN?	
¿QUIÉNES ESTABAN INVOLUCRADOS?	
¿QUÉ ACUERDOS SE GENERARON?	
¿CÓMO FUE EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN?	
¿TODAS LAS PARTES QUEDARON SATISFECHAS?	

3. Observe el cuadro y analice la información que tiene, detallando:

1. ¿Qué habilidades y destrezas utilizó en estos procesos de negociación?
 2. ¿Cómo reaccionó antes, durante y después del proceso?
 3. ¿Qué cree que necesita de sí misma/o para generar procesos de diálogo y negociación efectivos?

Para finalizar, mire el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=sWpFOAq1Jq0>

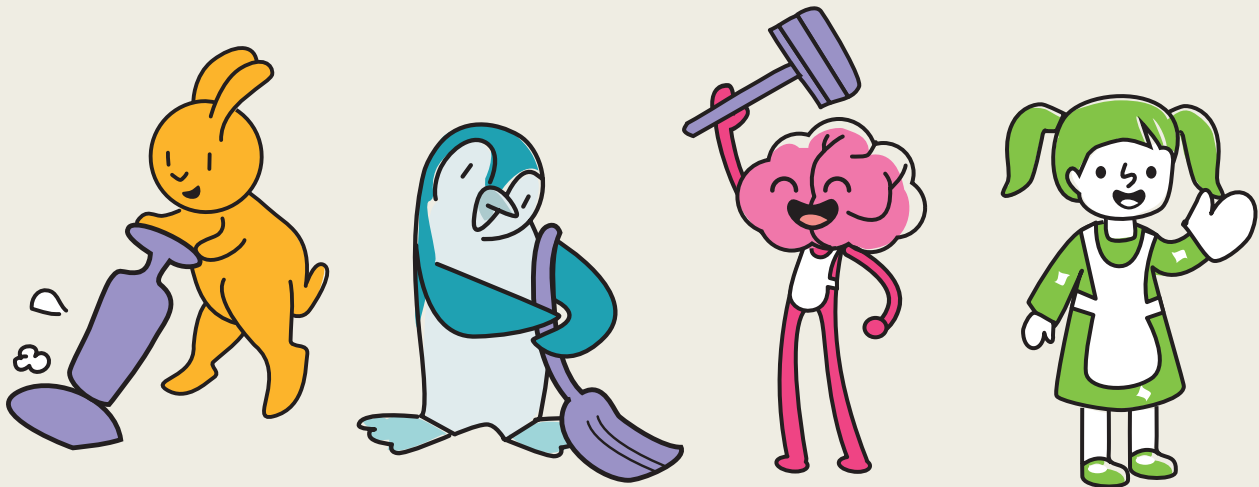


Al finalizar de ver el video, pregúntese:

1. ¿Seremos como el alce y el oso? O ¿como el conejo y el mapache?

No pierda de vista que los procesos de diálogo y negociación requieren de práctica continua, así como de empatía y ser conscientes de las herramientas, habilidades y destrezas que poseemos.

3 Trabajo en equipo

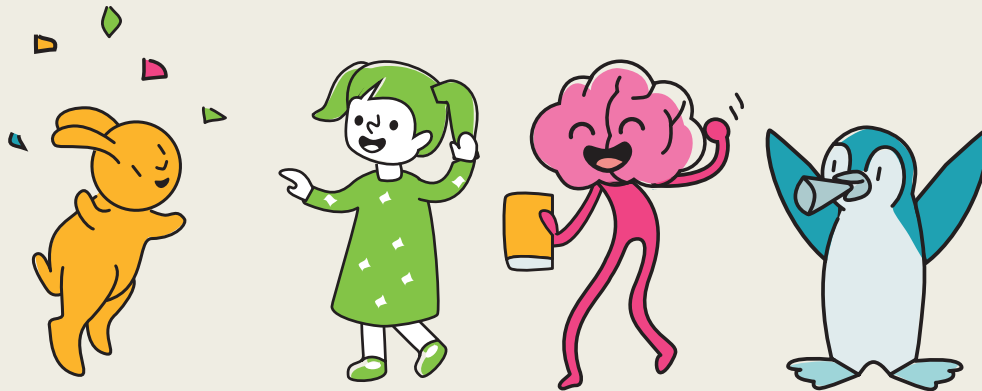


El fortalecimiento de las habilidades sociales, desde el establecimiento y mantenimiento de relaciones sanas; la puesta en práctica del diálogo y la negociación en la resolución de problemas y búsqueda de soluciones; la utilización de la escucha activa y empatía al lado de la comunicación efectiva, posibilitan que podamos ser más proclives o afines a la práctica del trabajo en equipo o trabajo colaborativo, en el cual se visibilizan valores como la colaboración, el respeto, la responsabilidad y la tolerancia.

Esta nueva realidad nos da la oportunidad de reinventarnos a nivel personal y laboral, pero a la vez nos exige que busquemos alternativas para seguir adelante y el rol de docente no es la excepción. Esta nueva forma de enseñar puede ser la oportunidad perfecta para unirse en equipo para crear, diseñar y proponer nuevas metodologías, nuevos currículos y nuevas formas de llegar al estudiante. Trabajar en grupo compartiendo ideas, y discutiendo pros y contras, le facilita la creación en conjunto de procesos de innovación en su campo.

Para trabajar en equipo de forma eficiente no pierda de vista:

- Crear confianza en el equipo.
- Practicar la escucha activa y la comunicación efectiva.
- Definir tareas y objetivos.
- Distribuir responsabilidades y crear un cronograma de actividades.
- Estar pendiente de los demás si necesitan ayuda.
- Pedir ayuda cuando se requiera.
- Celebrar los pequeños triunfos.
- Agradecer por apoyarse entre el grupo.

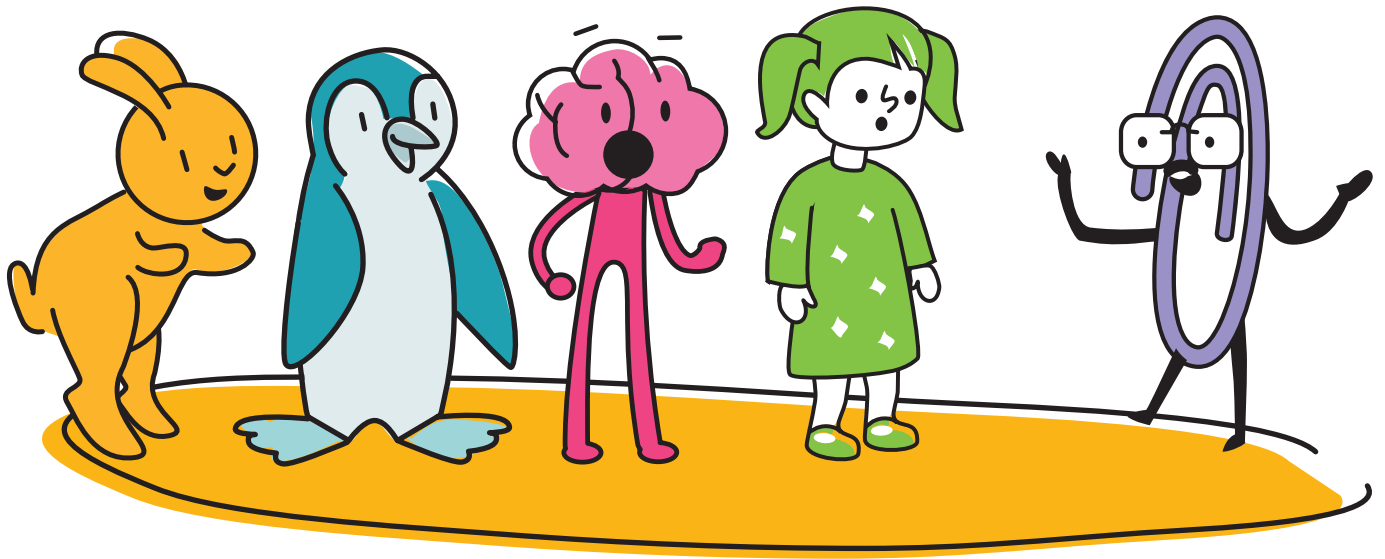


Hasta este momento hemos hablado de la importancia de la **autoconciencia**, el **autocontrol**, la **conciencia social** y las **habilidades sociales** como competencias socioemocionales que nos posibilitan crecer y desarrollarnos de forma integral como personas. Pero ante diversas situaciones, adversas o positivas en la vida, debemos tomar acciones para continuar, y esto implica elegir.

Para elegir de forma asertiva es necesario:

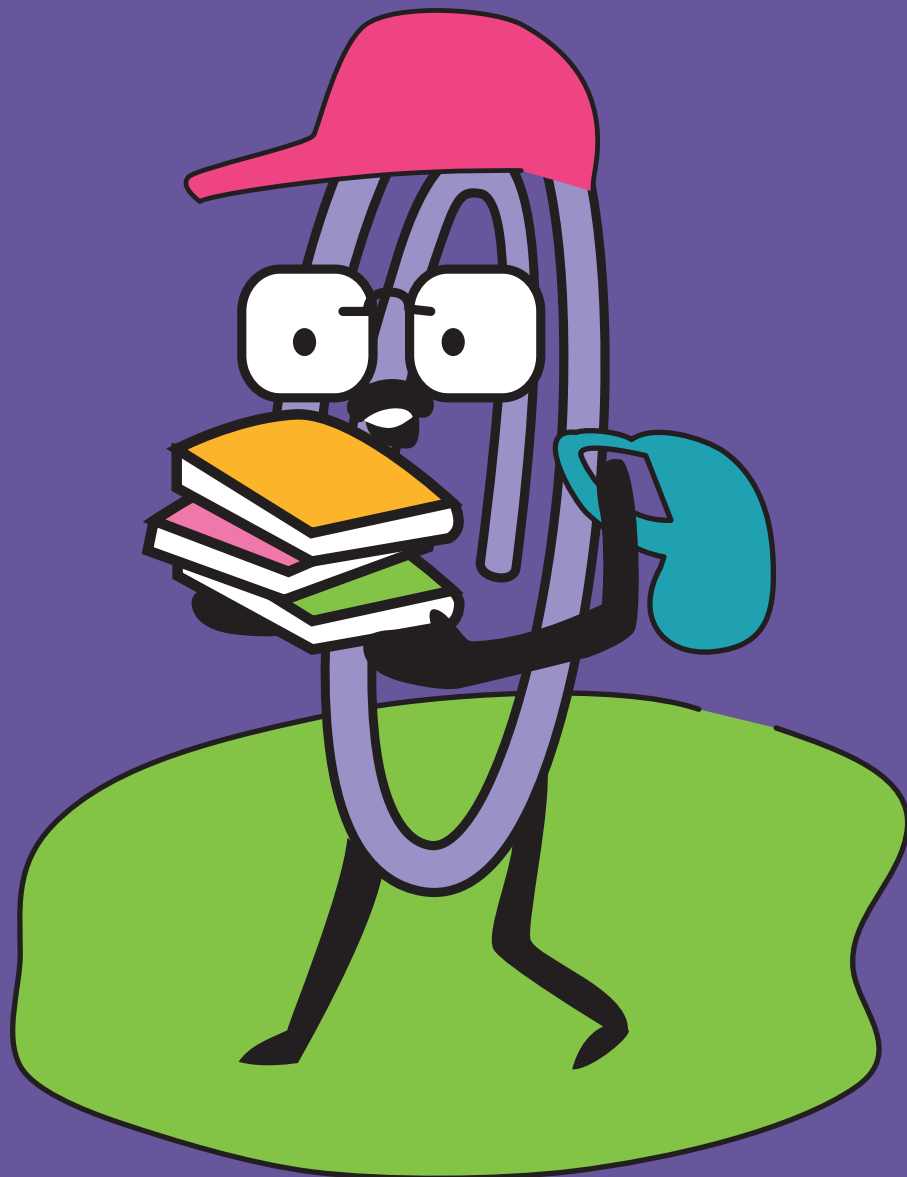
- Calmar la mente y cuerpo.
- Evaluar todas las alternativas.
- Focalizar las destrezas, habilidades y cualidades que requerimos para tomar una decisión.
- Apoyarnos en las redes que tenemos para escuchar puntos de vista que nos ayuden a elegir.
- Decidir.

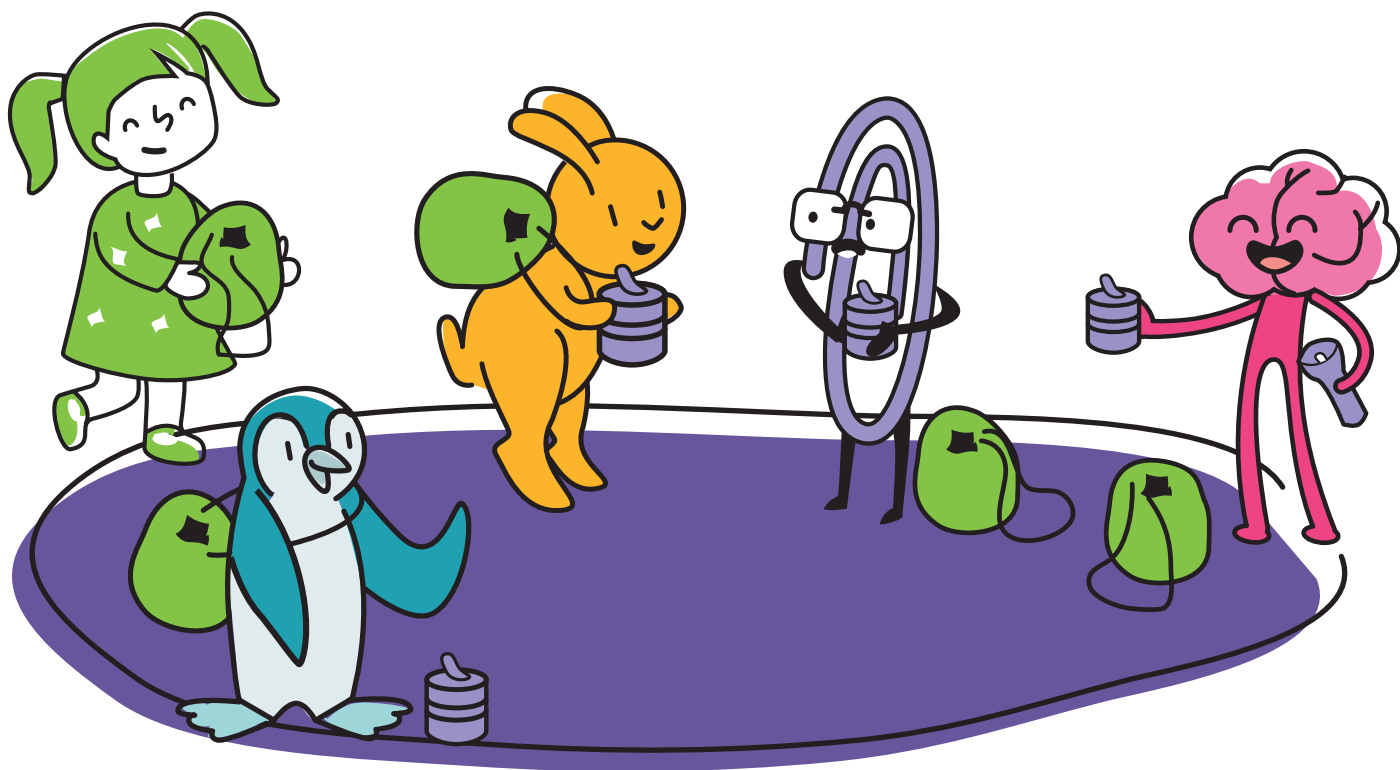
Como última competencia socioemocional, pero no por eso menos importante, abordaremos la “**toma responsable de decisiones**”.





BLOQUE V: TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES





María y “La aventura”.

Ivonne Vásquez.

María era una chica que vivía tranquilamente en un pequeño y pintoresco pueblo. Su sueño más grande era conocer el mundo.

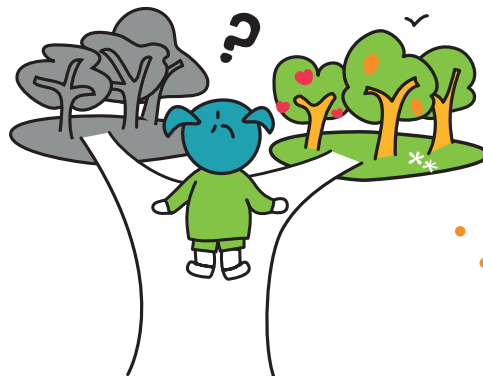
Un día, con maleta en mano, decidió empezar su viaje. Su idea era llegar al siguiente pueblo y de ahí ir al siguiente y al siguiente, pues quería conocer y aprender todo cuanto pudiera. En el pueblo, preguntó a un montón de gente cuál era el mejor camino para llegar a “La aventura”. Todos le dijeron que siguiera el camino que estaba a la salida del pueblo y que ese la llevaría a “La aventura”.

Muy contenta empezó a caminar, caminar y caminar. El calor era insoportable, pues el sol alumbraba con fuerza, así que decidió tomar un descanso. Respiró hondo, sacó de su maleta una botella con agua, dio unos sorbos y siguió caminando.

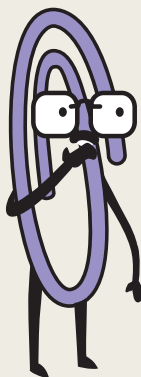
Después de un par de horas, se encontró frente a un dilema: el camino se partía en dos. Ella podría seguir a la izquierda o a la derecha, según decidiera. El camino de la izquierda estaba lleno de piedras y al fondo había un bosque oscuro. El camino de la derecha estaba lleno de flores y pájaros que cantaban alegremente. También había árboles, que tenían frutos en sus ramas: mangos, naranjas, manzanas.

María no podía dejar de pensar ¿y si escojo el camino equivocado? ¿Cómo podré recuperar el tiempo perdido? Así que evaluó la situación, observó nuevamente lo que le ofrecía cada camino y tomó una decisión: iría por el camino de la derecha. Así que con maleta en mano, empezó a caminar decidida, pensando en todo lo que aprendería mientras avanzaba hacia “La aventura”.

¿Qué aprendimos con María?



La última historia hace referencia a la competencia socioemocional de la **toma responsable de decisiones**²¹, la cual trata sobre la capacidad de elegir, optar, escoger de forma constructiva y respetuosa la opción más adecuada para enfrentar una situación. Esto conlleva a identificar y solucionar problemas o dificultades, desde la realización de un análisis y evaluación de las alternativas disponibles.



Tomar responsablemente una decisión implica que previamente se ha hecho un análisis minucioso de lo que demanda la situación, considerando todas las alternativas posibles, identificando problemas actuales y futuros, y buscando soluciones a ello.

Para comprender la importancia de esta competencia, haremos lo siguiente:

- 1. Piense y recuerde todas las decisiones importantes que ha tomado en su vida.
- 2. Elabore una lista de ellas en una hoja de papel bond y tome de referencia la siguiente tabla:

DECISIONES TOMADAS	RESULTADOS OBTENIDOS	¿CÓMO ME SENTÍ CON ELLO?	¿QUÉ HABILIDADES O DESTREZA NECESITÉ?

²¹ Tomado y adaptado de: <https://casel.org/core-competencies/> y <https://casel.org/what-is-sel/>

3. Ahora, piense y responda:

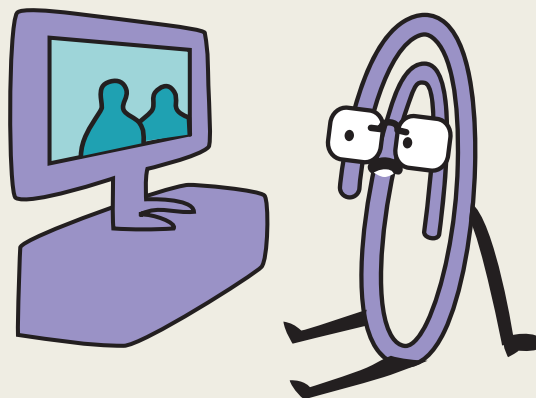
¿TOMARÍA LAS MISMAS DECISIONES?	
¿CÓMO PERCIBO QUE ME VA HOY EN DÍA CUANDO TOMO UNA DECISIÓN?	
¿QUÉ VALORO AL TOMAR DECISIONES?	
¿QUÉ CUALIDADES REQUIERO DE MÍ PARA TOMAR DECISIONES?	

4. Observe ambas tablas con la información que tiene, y piense hoy en día, ¿la toma de decisiones le resulta fácil o suele ser difícil para usted?

Es muy importante que considere el panorama de lo que implica tomar una decisión, pero más importante aún, que esta decisión sea elegida de forma responsable y esto incluye:

- Visualizar y analizar la situación desde una perspectiva general.
- El panorama incluye: contexto donde se genera la necesidad de “decidir”; ¿a quién afectará esta decisión aparte de mí? ¿Qué resultados espero?
- Clasifique la decisión en urgente o no, puesto que esto le ayudará a formular un plan de acción si es necesario.
- Evalúe sus emociones y sentimientos: es importante que esté consciente de cómo se siente en esta situación. Si las emociones que se generan son de preocupación o duda, es mejor que se detenga un momento, busque relajarse y despejar su mente y continúe en otro momento con la toma de decisiones.
- Recuerde que, al tomar una decisión, ésta no debe afectar a otros y mucho menos, lastimarle a usted.

Observe el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=9IYRC7g2ICg>



Como vimos en el video, tomar decisiones de forma responsable puede incluir un debate interno sobre qué es lo que debemos hacer, qué será lo correcto, cómo nos sentiremos y a quiénes afectaremos. Implica negociar incluso con nosotras/os mismas/os, ofrecer apoyo o buscar soporte, pero, por encima de todo, obliga a pensar en el tema del bienestar en doble vía: el mío (personal) y el de las y los demás.

POST-TEST

INDICACIONES: Antes de finalizar con el desarrollo de la guía, responda a las siguientes preguntas, por favor:

1. ¿Qué comprende por competencia?

2. ¿Qué son, en sus palabras, las competencias socioemocionales?

3. En el siguiente recuadro, marque con una X las competencias socioemocionales:

Competencias socioemocionales	Marque con una x
Autoconciencia	
Limpieza	
Diálogo	
Autocontrol	
Relaciones interpersonales	
Habilidades sociales	
Argumentación	
Conciencia social	
Relación con las y los otros	
Comunicación diplomática	
Toma responsable de decisiones	
Diálogo	
Capacidad de respuesta	

4. Conteste con sus palabras ¿para qué sirven las competencias socioemocionales?

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

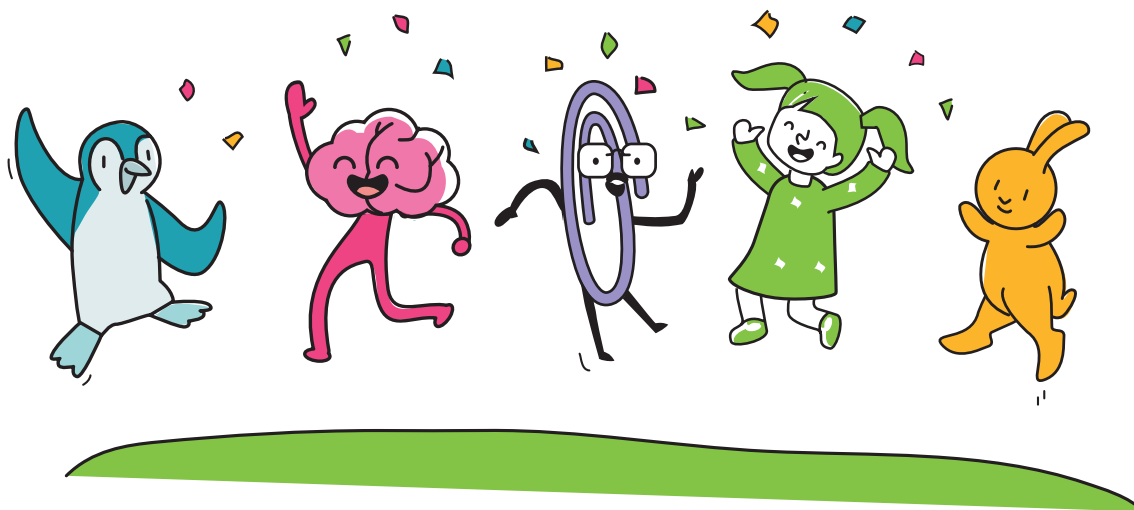
A lo largo del documento, hemos ido compartiendo y explicando cada una de las cinco competencias socioemocionales que se enmarcan en CASEL y hemos realizado diversas actividades y ejercicios que nos ayudarán a fortalecer cada una de ellas. Pero, debemos considerar que nuestra nueva realidad y los contextos en los cuales cada una y cada uno nos desenvolvemos, pueden también contribuir a fortalecer **la autoconciencia, el autocontrol, la conciencia social, las habilidades sociales y la toma responsable de decisiones.**

Cada uno de nosotras/os es el principal responsable de que, a nuestra edad ya adulta, estas competencias puedan seguir desarrollándose o estancándose, y eso dependerá de cómo vemos la nueva realidad, cómo nos adaptamos a ella y qué cambios estamos dispuestos a realizar en nosotras/

os mismas/os para continuar creciendo como personas y desenvolvernoss de forma asertiva en este nuevo contexto.

Esta guía pretende ser un material de apoyo que busca también promover espacios de autocuido para usted, que faciliten la adquisición de herramientas y estrategias que le ayuden a desarrollarse como persona y a desenvolverse de forma asertiva con los demás. Busque espacios para usted misma/o para realizar estas actividades, ya sea de forma individual o en compañía de un ser querido.

Nunca es tarde para seguir aprendiendo, para crecer como personas y para compartir con otras y otros. El marco de SEL, con estas cinco competencias, nos impulsa a poner en práctica diversas competencias que perfilan al ser humano como un ser integral, social y emocional.

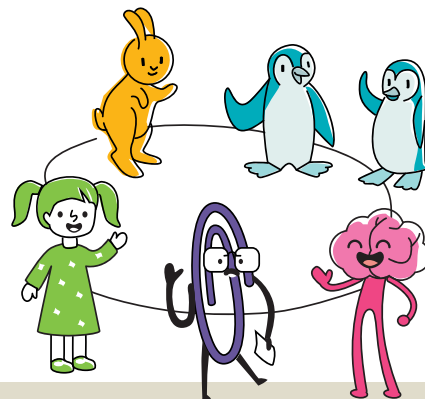


REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra Alzina, Rafael. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa. España. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- CASEL. (2020). Competencias Sociales y Emocionales. Recuperado de: <https://casel.org/core-competencies/>
- Lancuza, A.B. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. Psicodebate, p. 73-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5763101>
- Martínez, M. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, p. 535-545. Recuperada de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v9n2/v9n2a04.pdf>
- Save the Children. (2019). HEART. Sanando y Educando a través de las Artes. Manual de Implementación para facilitadores.

Documento anexo:

- Save the Children. (2019). Mandalas para el alma. Colombia.



ANEXOS

MANDALAS DEL ALMA



Save the Children

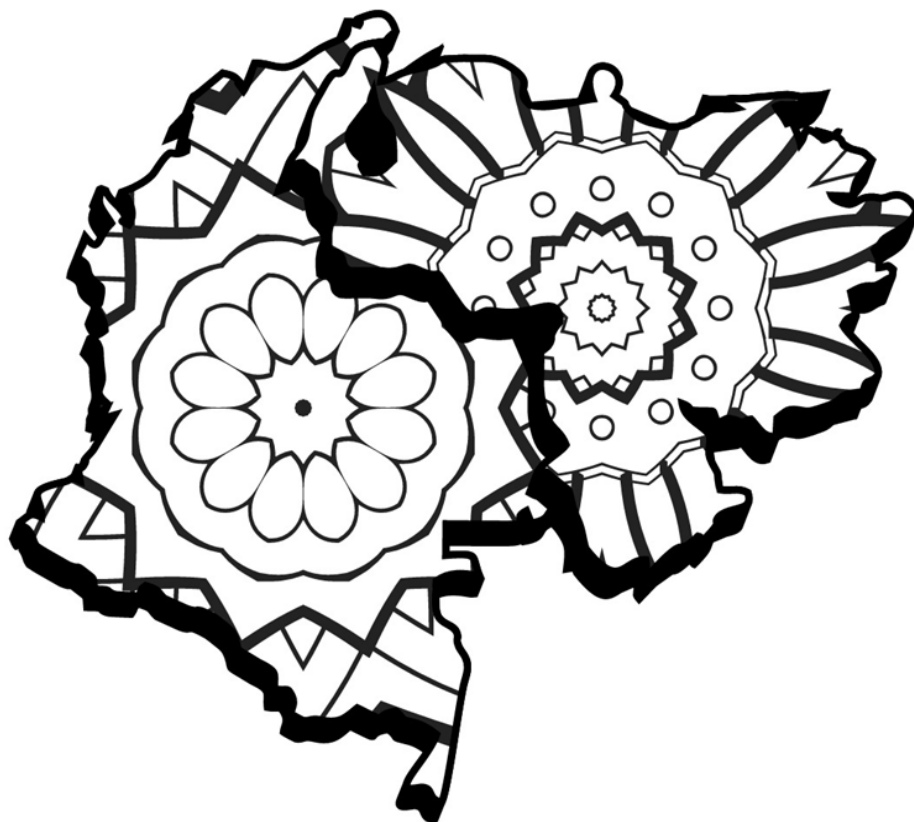


MI NOMBRE ES:

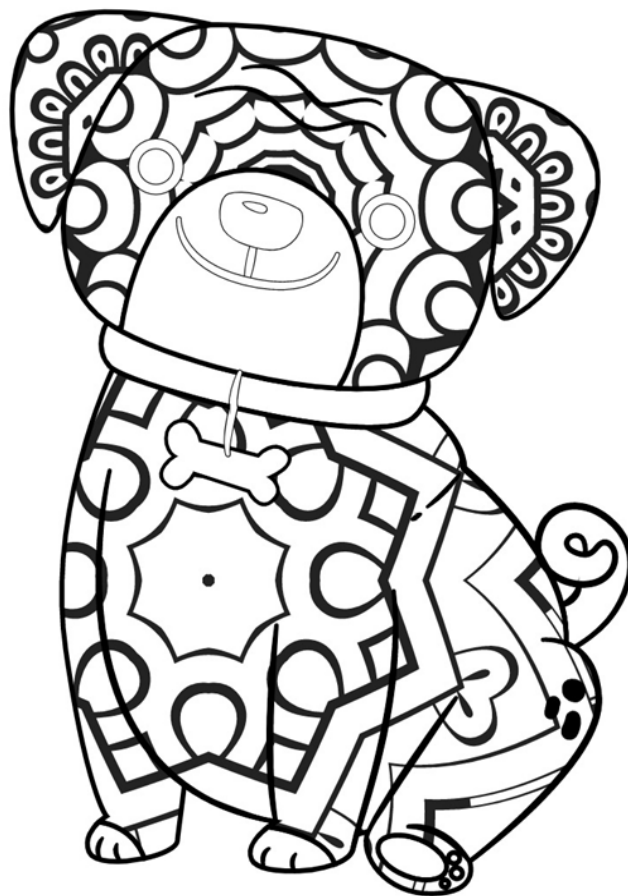


Save the Children

Reconozco lo que nos une



**Expreso lo que siento a
alguien de confianza**



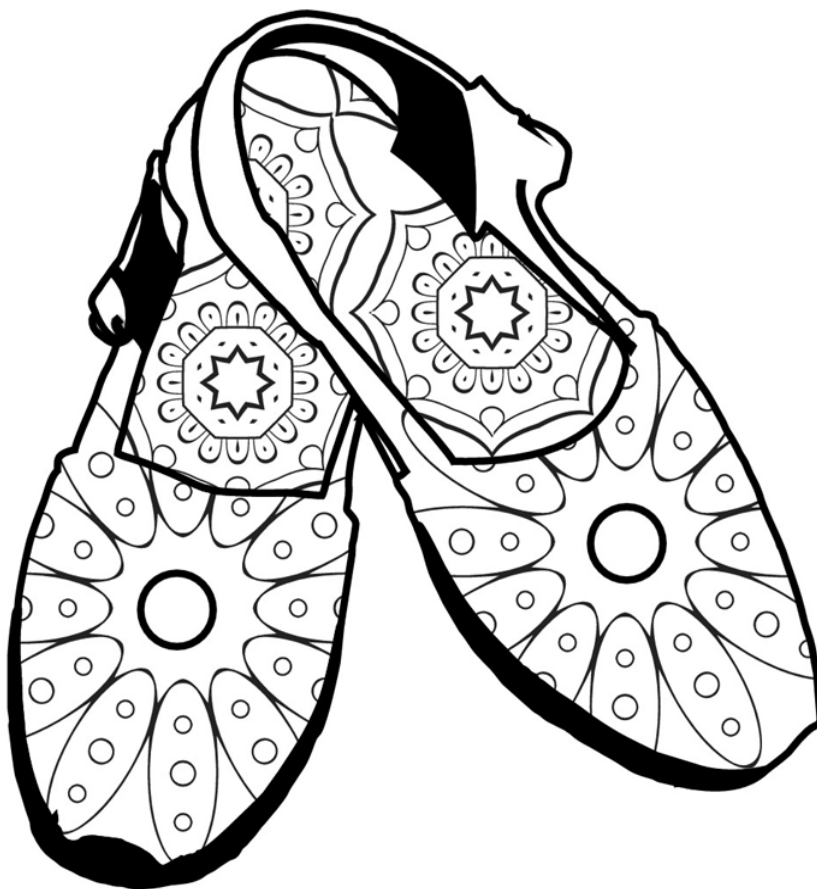
Escucho mis sentimientos



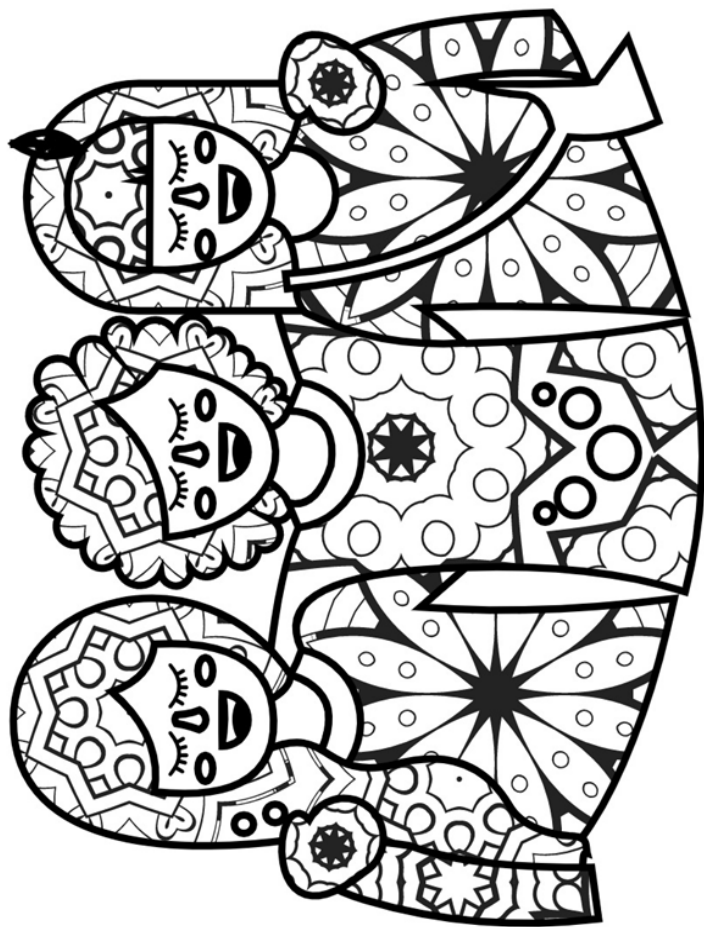
Llevo los colores de mis tradiciones



Camino hacia mis sueños

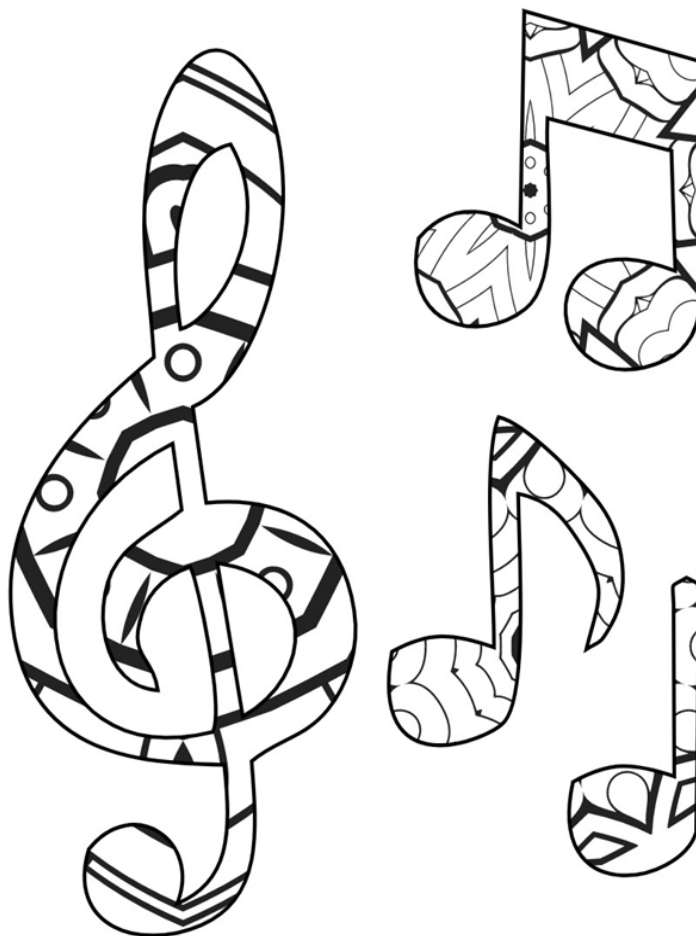


**Compartir con otros,
da color a mi vida**

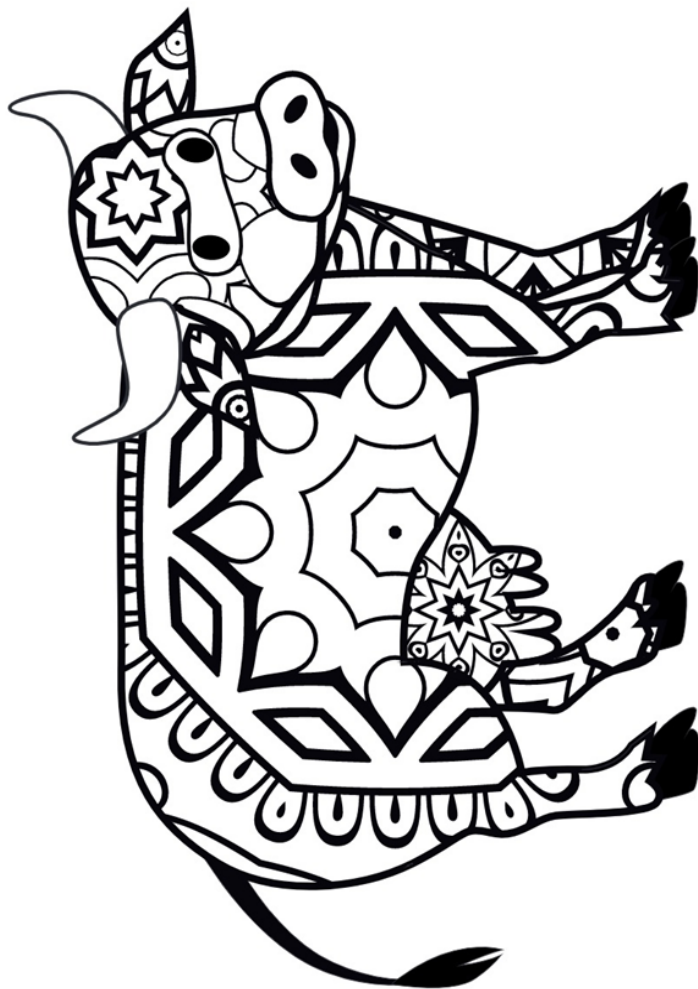


Save the Children

Escucho los sonidos de mi corazón



Admiro los animales del territorio



**Busco sombra para protegerme
del sol**



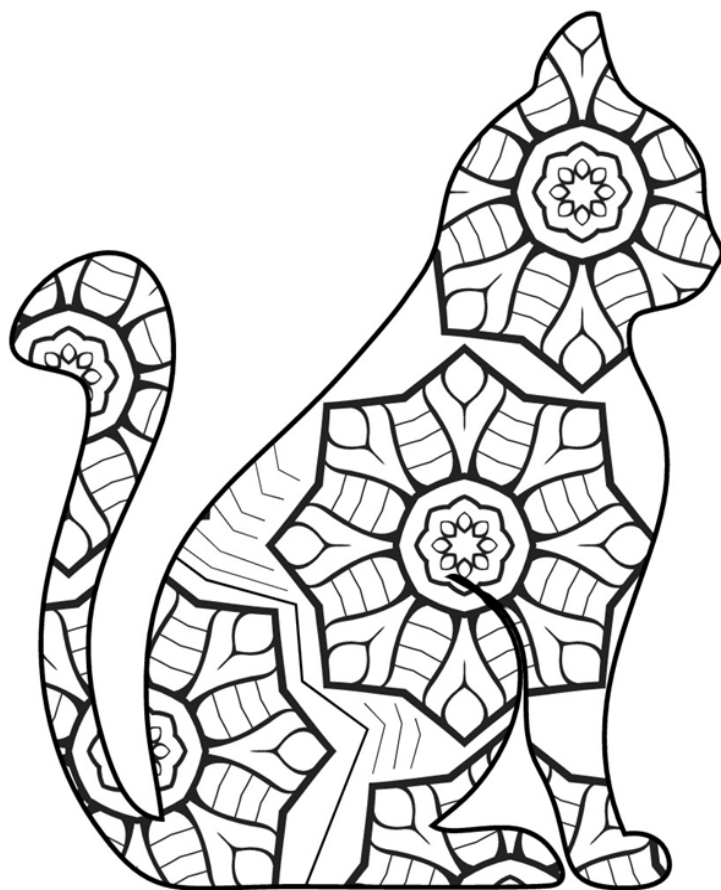
Admiro los animales del territorio



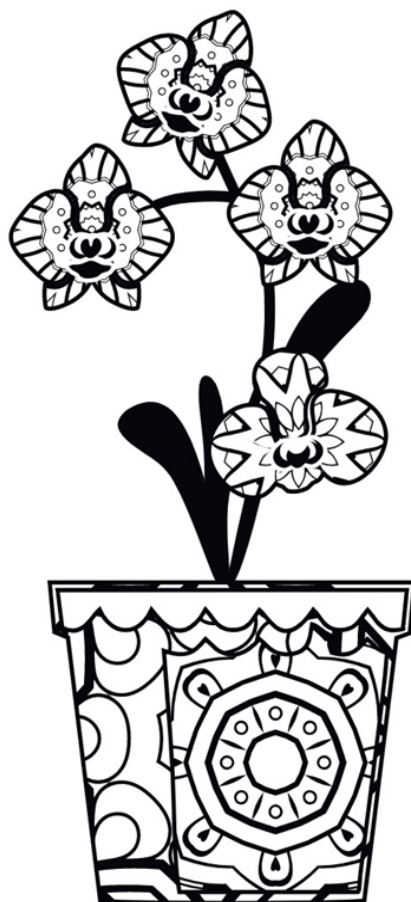
Escucho las aves que me acompañan



Permanezco cerca de mis cuidadores



**Respiro y cuento hasta diez
cuando me siento triste o enojada/o**



Save the Children

FORTALEZCAMOS NUESTRAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES: UNA GUÍA PARA LOS DOCENTES BAJO EL MARCO DE CASEL



Save the Children

 Save the Children, El Salvador

 savethechildrensv

 SCElSalvador

 Save the Children El Salvador

 www.savethechildren.org.sv

 7a calle Poniente Bis 5217, Colonia Escalón, San Salvador.

 2565-2100