

MI CUADERNO DE EJERCICIOS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



Save the Children



Para niñas y niños mayores de 12 años.

***Mi cuaderno de ejercicios de aprendizaje socioemocional -
Para niñas y niños mayores de 12 años.***

Este documento es una adaptación al español de “My Social Emotional Learning Workbook” - Suitable for ages 12+, elaborado por Save the Children Estados Unidos para fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales en la niñez.

Autorización ejecutiva de publicación:

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

Adaptación del documento al español:

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

Guadalupe Hernández – Oficial 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 “Programa Primeros Pasos Hacia el Éxito”:

Alma Flores – Gerente Técnica del PPHE.

Raquel Cedillos – Coordinadora de Educación.

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

Diseño y diagramación:

David Rodríguez - 503Media.

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

Mis datos personales



Coloca en este espacio una fotografía tuya que te guste mucho.

Me llamo:

Tengo: años y meses.

Nací en el año:

En mi hogar vivo con:

CONTENIDO

AUTOCONCIENCIA

Habilidad relacionada: Autoconcepto

7 ¡Todo sobre mí!

9 ¡Me gusto!

Habilidad relacionada: Conocimiento de las emociones

10 Reconocimiento de emociones

11 Una vez me sentí...

AUTOCONTROL

Habilidad relacionada: Regulación emocional

15 ¿Qué me hace sentir mejor?

16 Lo que estoy esperando

Habilidad relacionada: Manejo del estrés

17 Respiración cuadrada

18 Nubes de pensamiento

19 Mirando hacia afuera y hacia adentro

20 Mochila de habilidades de afrontamiento

CONCIENCIA SOCIAL

Habilidad relacionada: Empatía

24 ¿Cómo me ve la gente? (Parte I y Parte II)

26 Estoy practicando la empatía

27 Los sentimientos de otras personas

HABILIDADES SOCIALES

Habilidad relacionada: Compromiso social

31 ¿Esta es una buena relación?

32 El gran problema

Habilidad relacionada: La resolución de conflictos

35 Resolver problemas con las amistades

36 Pasos para la resolución de conflictos

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Habilidad relacionada: Resolución de problemas

39 Buenas y malas elecciones

41 Pasos para resolver un problema

Hola, me llamo
Autoconciencia.

Yo te ayudaré a conocerte mejor a ti misma/o, a identificar cómo y qué es lo que sientes, a reconocer tus cualidades, habilidades y capacidades, así como a ver tus áreas de mejora, esos aspectos de ti que aún hay que trabajar y fortalecer. Todo eso te permitirá tener más confianza en ti misma/o.



¡Todo sobre mí!



En la siguiente página, escribe una historia corta sobre tu vida. Usa cada pregunta para ayudarte a crearla. Recuerda que puedes agregar páginas adicionales y hacer que la historia sea tan larga o corta como desees.

¿Cuándo naciste?

¿Dónde naciste?

¿Quiénes son las personas que viven en tu casa?

¿Qué cosas te gusta hacer?

¿De qué estas más orgullosa/o?

¿Cuáles son tus sueños para el futuro?


Autoretrato



 **Escribe cualquier otra cosa que quieras contar sobre ti.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¡Me gusto!

 Sé honesto y piénsalo bien. ¡Siempre habrá 10 cosas que te gustan de ti y 10 cosas en las que eres bueno! Si no se te ocurren suficientes, entrevista a las personas de tu hogar para ver qué tienen que decir.

Enumera 10 cosas que
te gustan de ti

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Enumera 10 cosas en las que
eres bueno

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Reconocimiento de emociones

 **Llena las casillas con sinónimos para cada emoción.**

RECUERDA: un sinónimo es una palabra que tiene el mismo significado que otra u otras palabras o expresiones.

CONTENTA/O

TRISTE

ENOJADA/O

ASUSTADA/O

SORPRENDIDA/O



Una vez me sentí...



Escribe o dibuja sobre la última vez que sentiste las emociones que se indican en los siguientes cuadros:

CONTENTA/O

TRISTE

ENOJADA/O

ASUSTADA/O



EMOCIONADA/O

ORGULLOSA/O

DESCONCERTADA/O

SOLITARIA/O





Espacio para dibujar o escribir

Hola, me llamo
Autocontrol.

Yo te ayudaré a reconocer cuando te sientas molesta/o, estresada/o y mal contigo mismo y te impulsaré a buscar actividades, juegos u otras cosas que te hagan sentir mejor. También contribuiré a que tengas metas personales y a que no te desmotives y puedas seguir adelante con la tarea, reto o sueño que tengas.



¿Qué me hace sentir mejor?



¡Llena los cuadros con cosas que te hacen sentir mejor!

Coloca aquí algunas cosas que puedes hacer para sentirte mejor cuando te encuentras molesta o molesto:

Coloca aquí algunas razones por las que a la gente le gusta tu compañía:

Coloca aquí algunas cosas en las que eres realmente buena o bueno:

Coloca aquí algunas cosas que quieres aprender a hacerlas mejor:

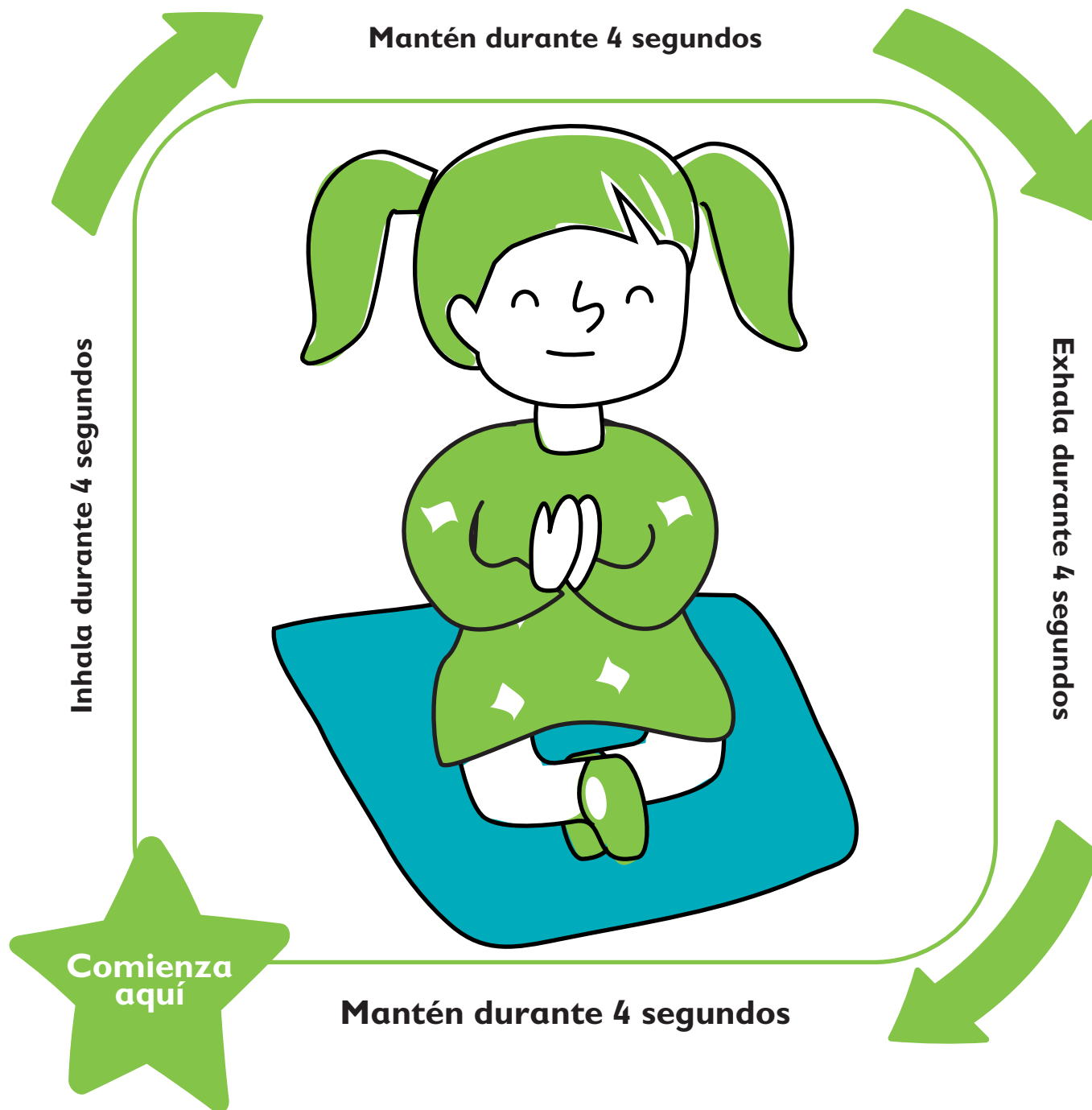


Lo que estoy esperando



Escribe algunas de las cosas que vas a hacer después del COVID-19.

Respiración cuadrada

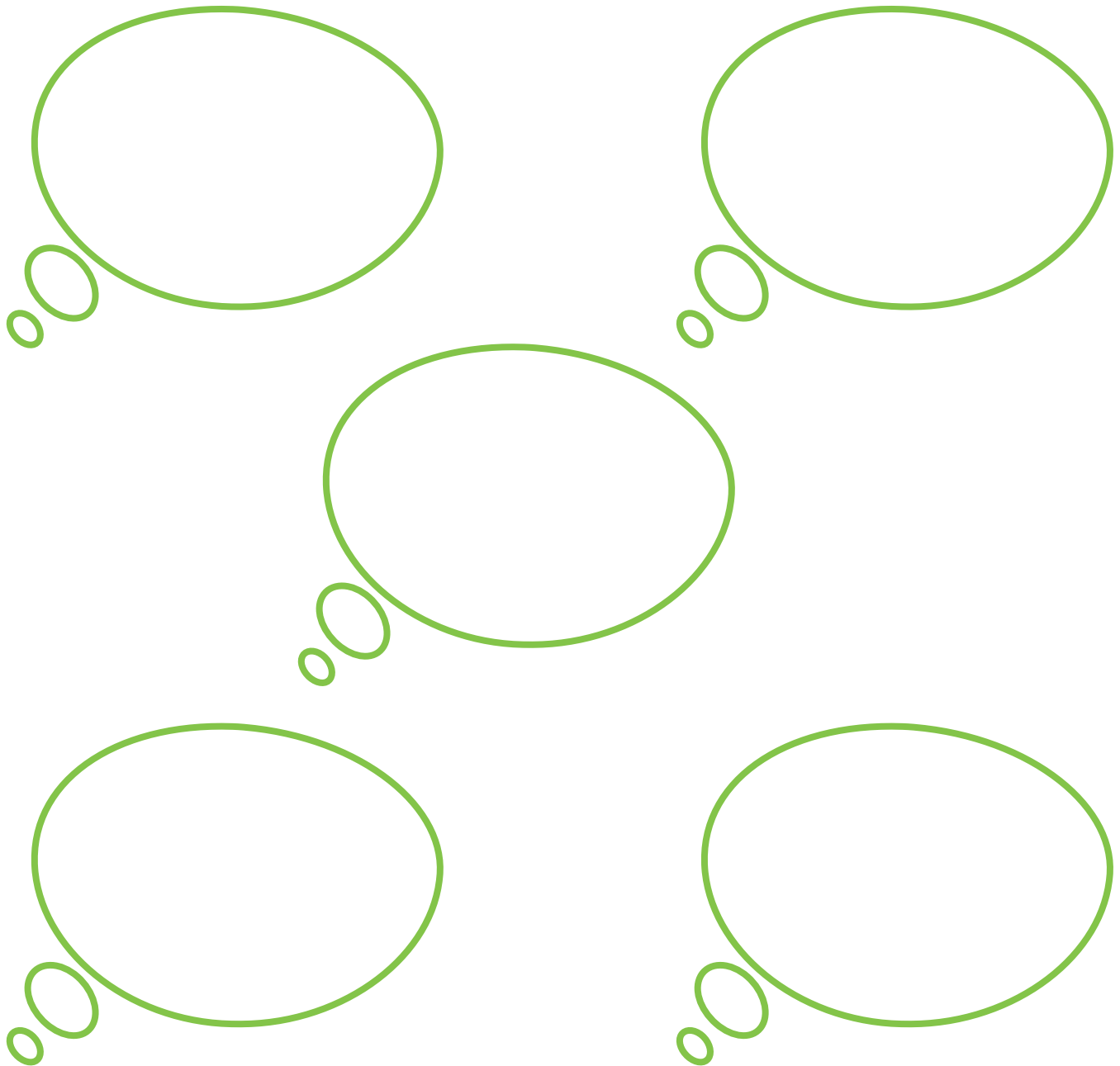




Nubes de pensamiento

 **Siéntate en silencio y concéntrate en tu respiración. Cuando notes que estás teniendo un pensamiento, dibújalo en una nube y déjalo ir. Luego, vuelve a concentrarte en tu respiración.**

Una vez termines de llenar todas las nubes con tus pensamientos puedes dar por finalizado el ejercicio.



Mirando hacia afuera y hacia adentro

MINDFULNESS significa ser consciente de lo que sucede en el exterior y en el interior.



Tómate un momento para observar lo que sucede a tu alrededor:

Con los ojos abiertos,
usa tus cinco sentidos
para prestar atención.

¿Qué notaste?

Cierra los ojos y
dirige tu atención
hacia adentro.

¿Qué notaste?

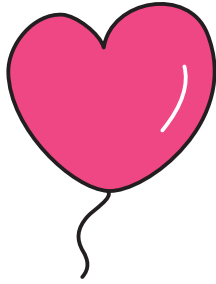


Mochila de habilidades de afrontamiento

Aquí hay algunos ejemplos de habilidades de afrontamiento que pueden resultarle útiles cuando te sientas enojado o molesto.



¿Puedes pensar en algo más? Dibújalos o escríbelos al lado de los ejemplos que se presentan a continuación.



Practica la respiración con globo.



Haz algo divertido.

10

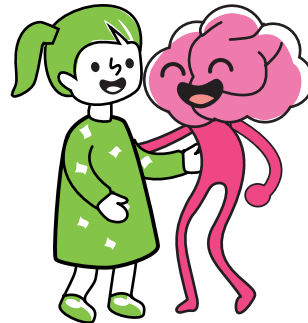
Cuenta hasta 10.



Aléjate.



Respira profundamente.

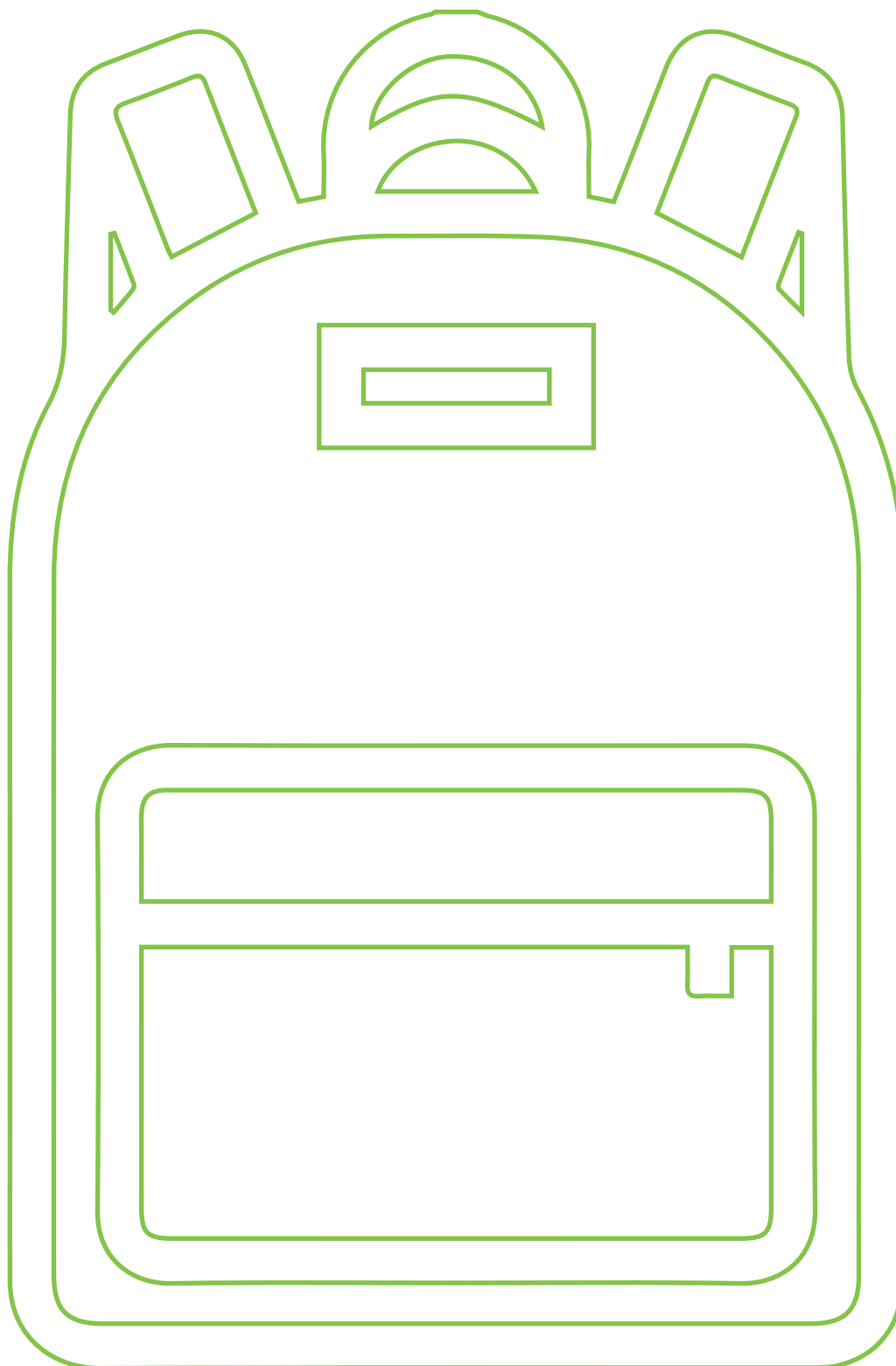


Habla con tus amistades.

Esta es tu mochila de habilidades de afrontamiento ¡Imagina que siempre está en tu espalda! Cuando te sientas mal puedes meter la mano en tu mochila y usar una habilidad de afrontamiento.



Dibuja o escribe tus habilidades de afrontamiento favoritas en ella.

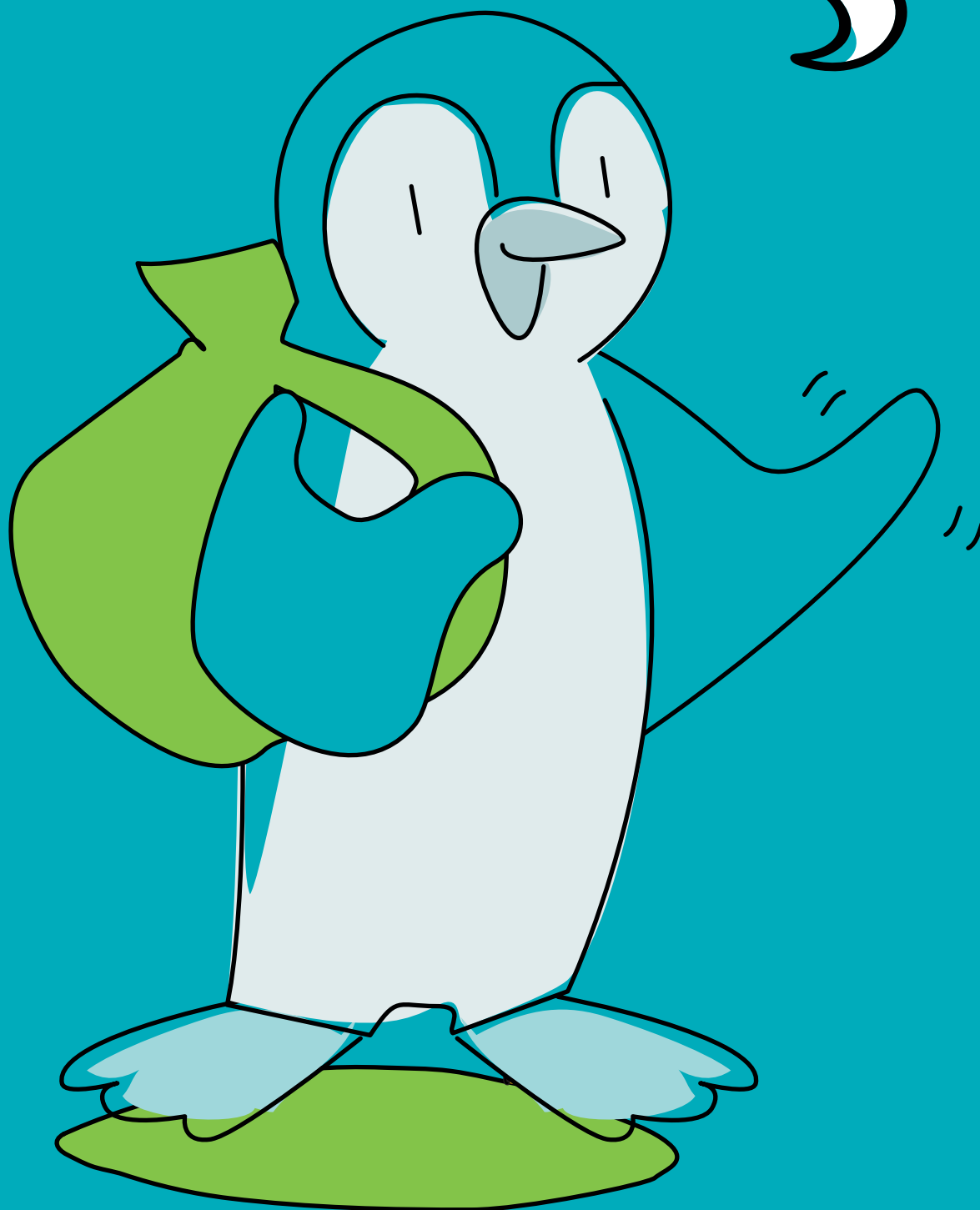




Espacio para dibujar o escribir

Hola, me llamo
Conciencia Social.

Yo te ayudaré a desarrollar el sentido de empatía por otras personas, a respetar la opinión ajena y a tener una actitud colaborativa y de ayuda a otros cuando sea necesario. También te enseñaré a relacionarte con todo tipo de personas y grupos, sin discriminar.



¿Cómo me ve la gente? (Parte I)



Encierra en un círculo las afirmaciones que concuerdan con lo que piensas de ti.

Yo soy amable.

Se puede confiar en mí.

Siempre estoy triste.

Soy valiente.

Soy lista/o.

Soy útil.

Soy enojada/o.

Soy genial.

Trabajo duro.

Me meto en problemas.

Soy justa/o.

No muestro mis sentimientos.

Soy graciosa/o.

Siempre hablo en serio.

Yo sigo las reglas.

Yo soy honesta/o.

Soy cálida/o.

Soy lista/o.

No me importa mi educación.

Soy tímida/o.

Sé lo que quiero hacer.

Soy adorable.

Soy amable con todas y todos.

Me gusta hablar.

Soy cruel.

Me encanta explorar.

Soy buena/o en los deportes.

Soy nerviosa/o.

Soy calmada/o.

Soy una buena amiga/o.

Soy tranquilo/a.

Soy fuerte.

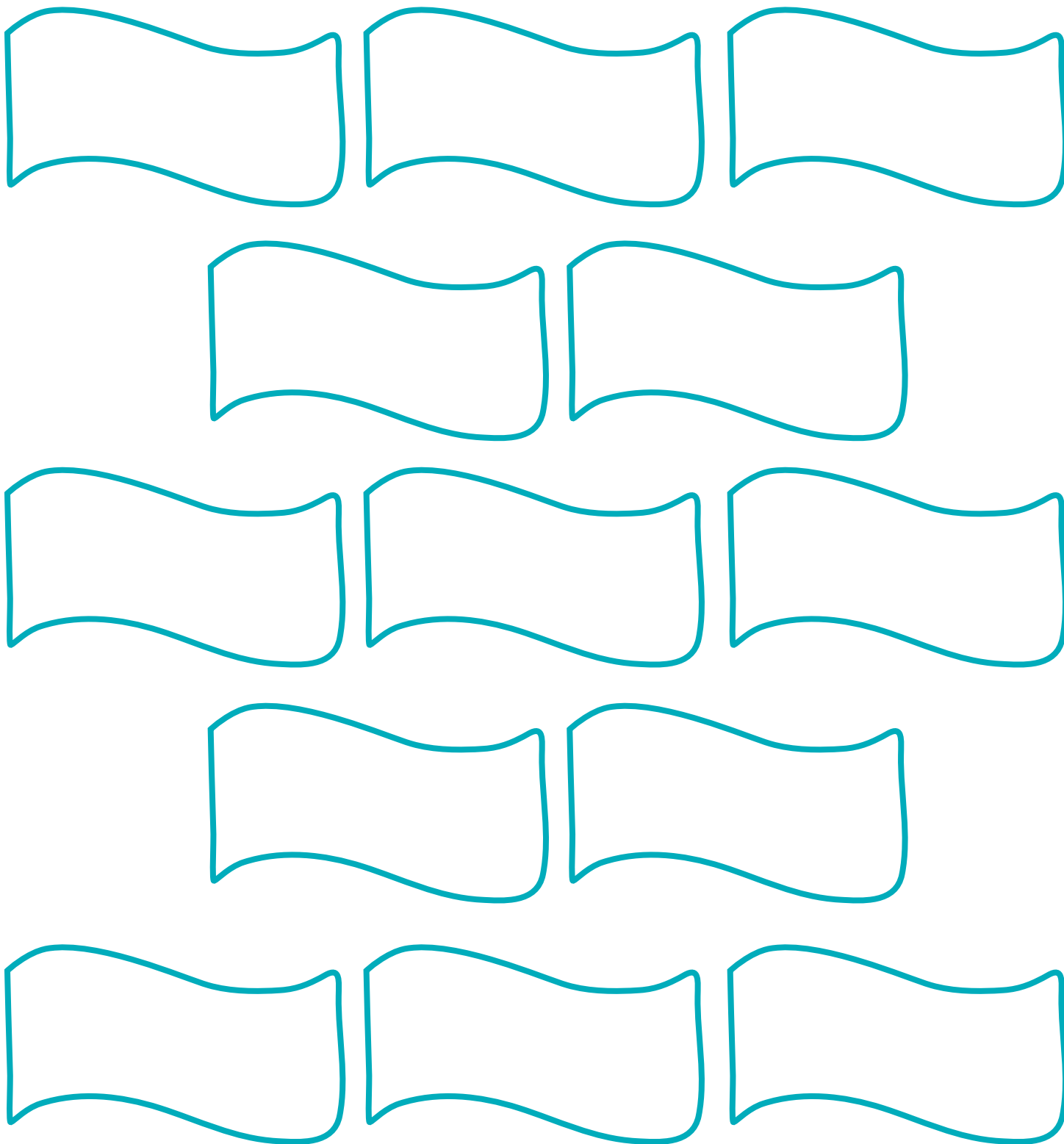
Soy grosero/a.

Yo cuido a los otros.

¿Cómo me ve la gente? (Parte II)



Ahora piensa en qué dirían tus amistades y familiares de ti.
Puedes usar las ideas de la última página y pensar en algunas propias.

A large area for handwriting practice, consisting of five rows of wavy, horizontal lines. Each row contains three or two boxes, depending on the row, for writing. The lines are blue and the background is white.

Estoy practicando la empatía

LA EMPATÍA es cuando puedes entender y preocuparte por cómo se siente otra persona.



Practica una respuesta empática tomando en cuenta cómo se siente la otra persona, siguiendo las indicaciones de los recuadros.

Mensaje “yo”

Siento _____

cuando tú _____

porque _____

¿Puedes parar por favor?

Respuesta empática

Suenas _____

porque yo _____

A la próxima, lo haré _____

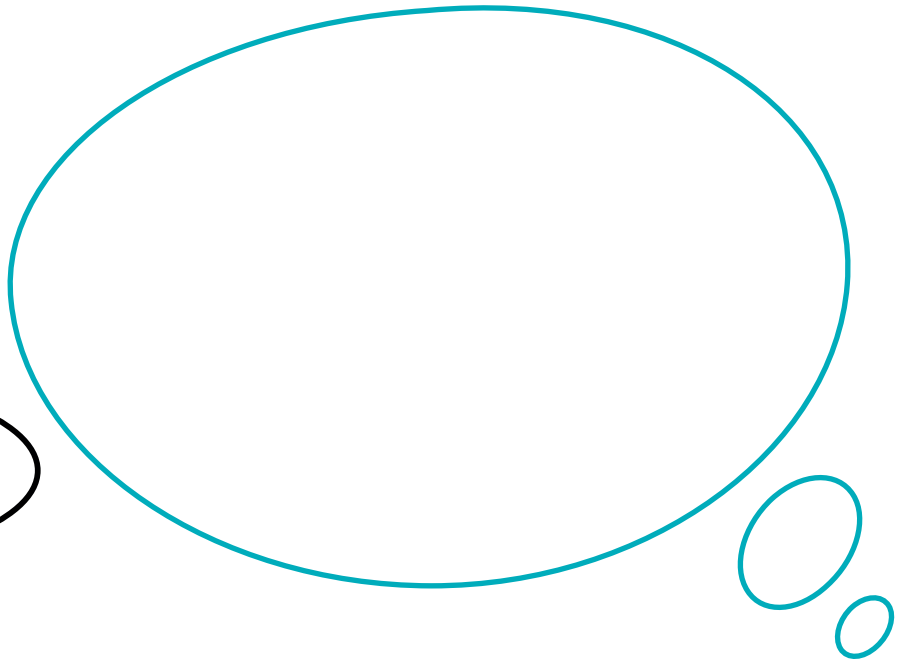
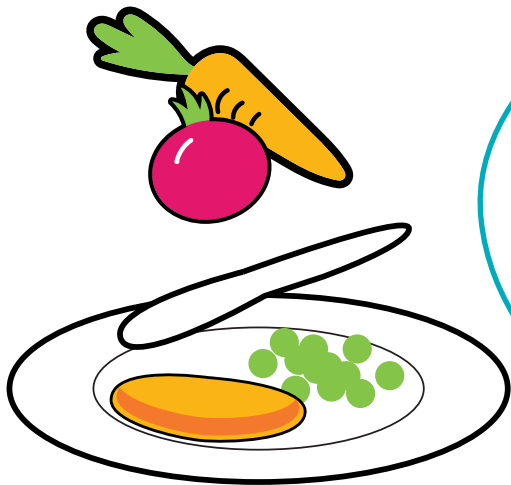
¡Lo siento!

Los sentimientos de otras personas

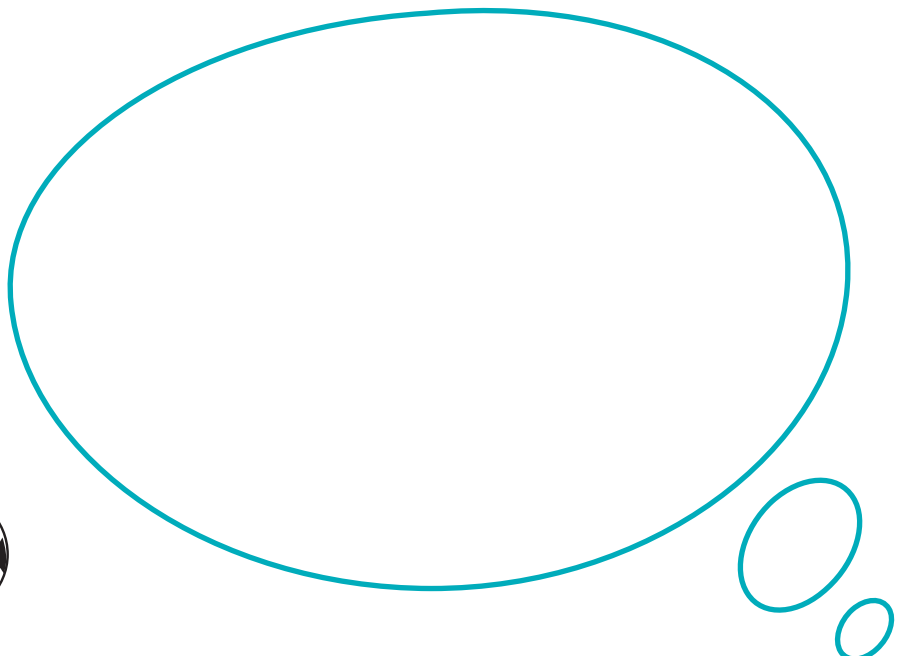


Lee las descripciones en los recuadros y completa las burbujas de pensamiento.

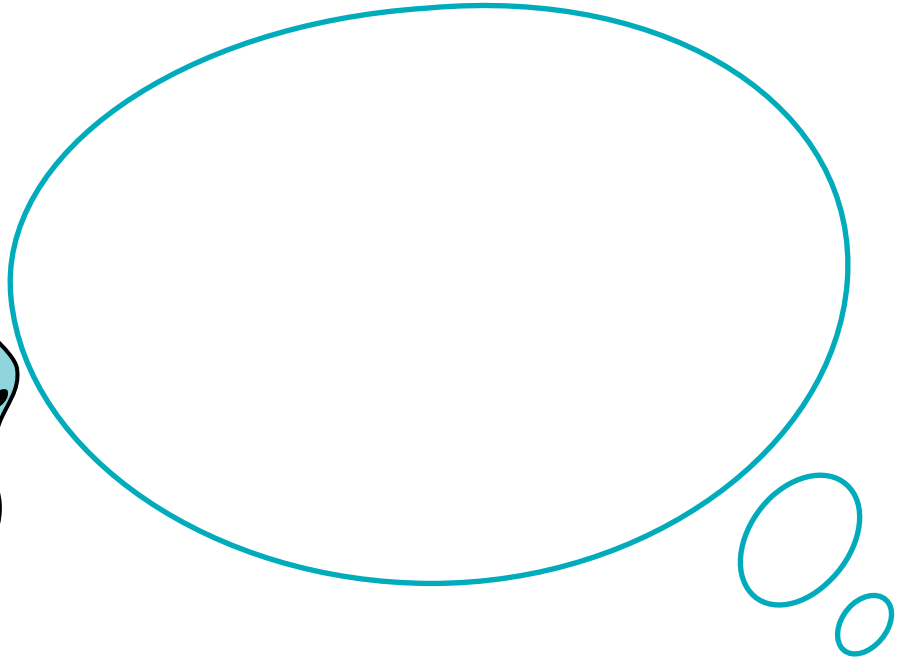
Compartí mi almuerzo con David porque tenía hambre.
¿Cómo crees que se siente David?



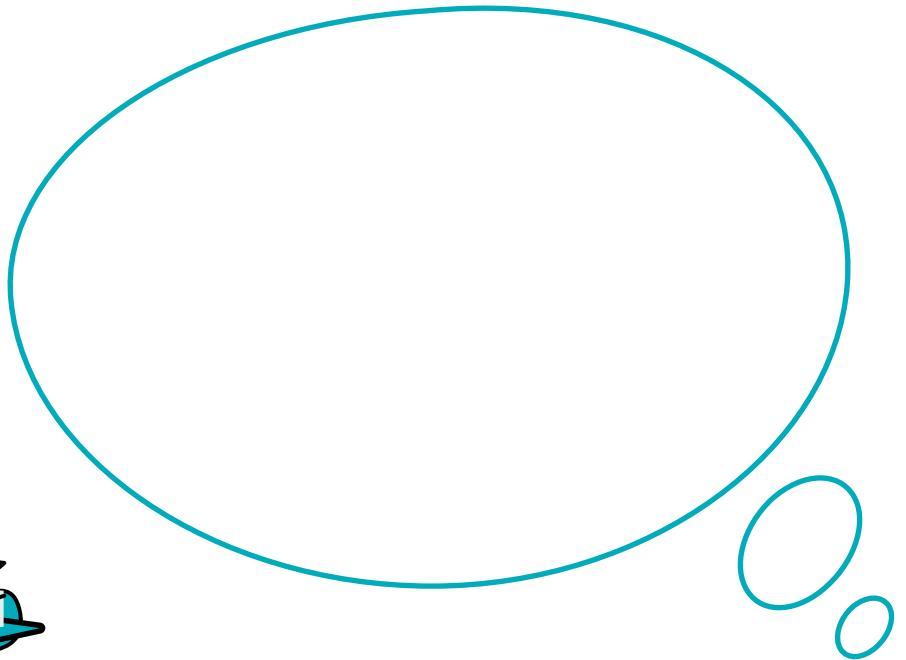
No esperé mi turno jugando con Sara. Ella estaba tardando años, ¡así que me adelanté! ¿Cómo crees que se siente Sara?



¡Ana estaba cantando y sonaba tan mal! Así que tapé mis oídos con las manos. ¿Cómo crees que se siente Ana?



Ayudé a Marco con su tarea porque le resultaba difícil. ¿Cómo se siente Marco?

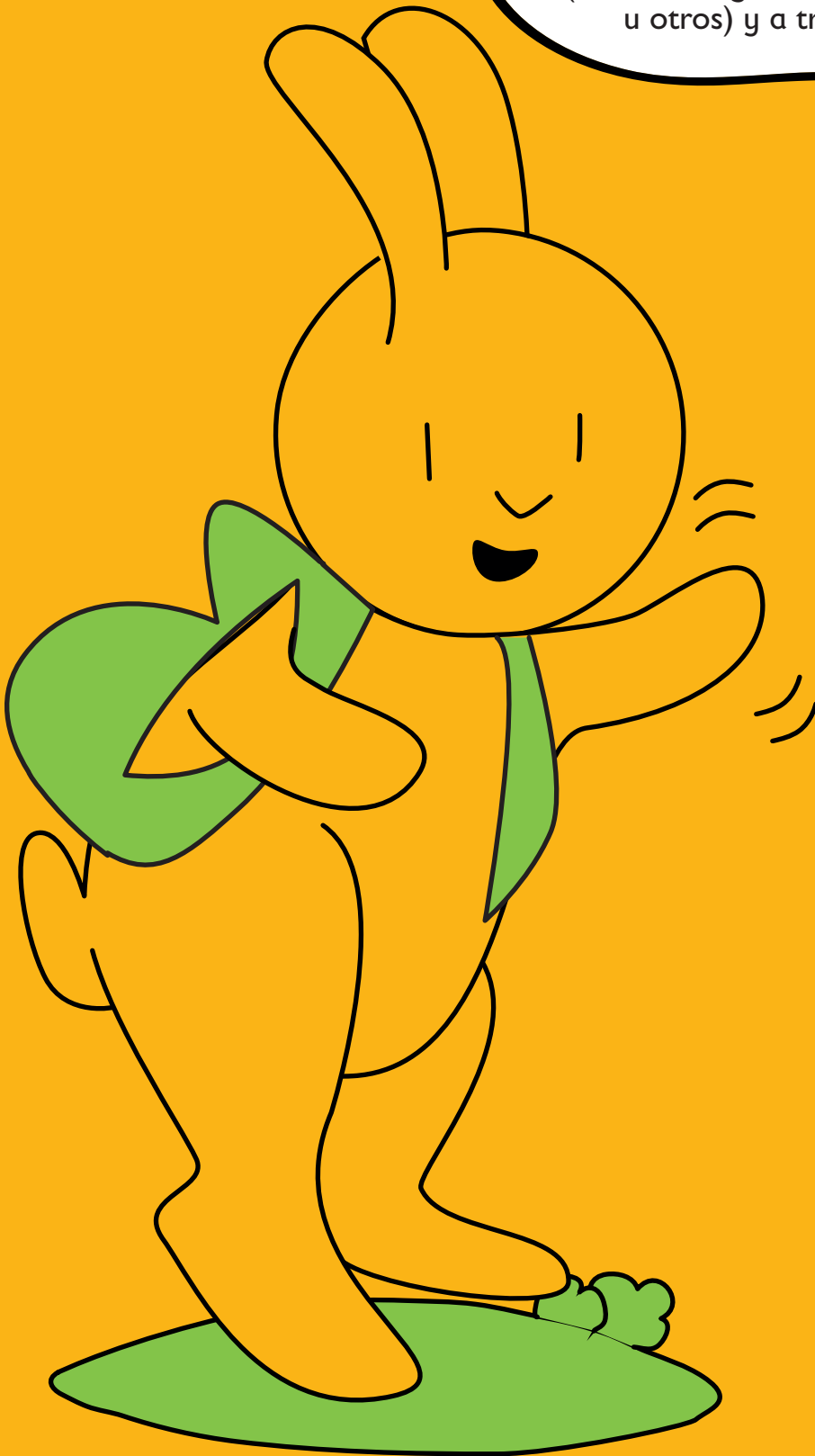




Espacio para dibujar o escribir

Hola, somos las
Habilidades Sociales.

Nosotras te ayudaremos a que puedas establecer relaciones positivas con otras personas, mantener lazos afectivos y de comunicación con tus seres queridos (familia, amigos, compañeros de trabajo u otros) y a trabajar en equipo.



¿Esta es una buena relación?



Lee las declaraciones a continuación. Colorea todos los mensajes que evidencian una relación positiva.

Escucho a la otra persona.

Lastimo a la otra persona.

Ayudo a la otra persona.

Tomo las cosas de los demás.

Le digo cosas amables a la otra persona.

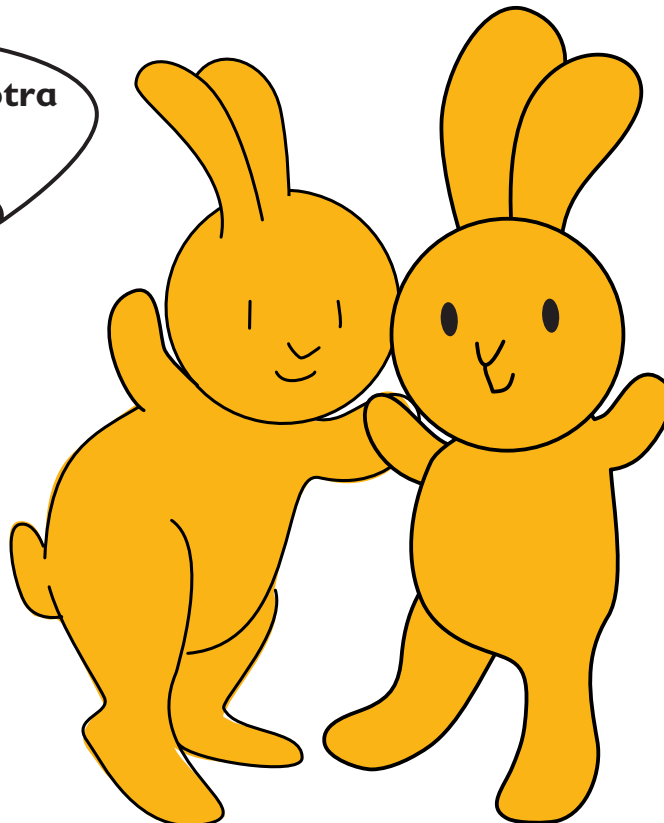
Hago que la otra persona se meta en problemas.

Me preocupo por la otra persona.

Quiero que la otra persona sea feliz.

Intimido a la otra persona.

Me río de la otra persona.



El gran problema

 Lee la historia a continuación:

Sara tiene doce años. Ha comenzado la escuela.

Camina hacia y desde la escuela todos los días.

La semana pasada, una niña mayor llamada Ann, que asiste a la misma escuela de Sara, comenzó a caminar con ella. Ann le dijo a Sara que debe esperarla por la mañana para que puedan caminar juntas a la escuela. A Sara no le gusta mucho Ann, pues es muy enojada, pero Sara es una persona amable y trata de ser amiga de todos.

Ann, por su parte, hace que Sara le lleve su mochila y le dé dinero para comprar dulces, pues sabe que el padre de Sara le da un poco de dinero a ella para comprar el almuerzo. Sin embargo, cuando Sara entrega el dinero a Ann se queda sin comprar su almuerzo.

Además, Ann siempre llega tarde por la mañana y Sara debe esperarla, aunque esto signifique llegar tarde a la escuela. Razón por la que un día las llamaron a la oficina del director. En la oficina de él, Ann dijo que la culpa era de Sara y debido a ello, el director mandó a llamar a la madre y al padre de Sara. Sara se metió en muchos problemas por ello.

Hoy, cuando Ann y Sara se encuentran para caminar a la escuela, Ann le dice a Sara que van a faltar a la escuela y en su lugar irán al mercado. Sara no quiere faltar a la escuela. Tiene miedo de meterse en más problemas.

Ann dice que les dirá a todas las demás niñas y niños de la escuela que dejen de jugar con ella si no hace lo que dice.

¡Responde las preguntas de la página siguiente!



Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué debería hacer Sara?

2. ¿Qué crees que pasará si ella hace todo lo que le pide Ann?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal orange lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Resolver problemas con las amistades



Piensa en una ocasión en la que tuviste un problema con uno de tus amigos o con alguien de tu familia y completa los cuadros a continuación para aprender cómo solucionar problemas en el futuro.

Me sentí _____

Feliz

Sorprendida/o

Emocionada/o

Triste

Aburrida/o

Preocupada/o

Enojada/o

Asustada/o

Calmada/o

porque _____

Así es cómo hizo sentir a la otra persona:

Estas son algunas de las cosas que puedo hacer cuando tengo un problema como este:

☐ Respirar profundamente.

☐ Pedir ayuda a un adulto.

☐ Nombrar mis sentimientos.

☐ Compartir.

☐ Caminar.

☐ Ponerme en el lugar de las otras personas.

☐ Preguntar a la otra persona cómo se siente.

☐ Escuchar asertivamente.

☐ Preguntar si hay alguna manera de hacer felices a ambas personas.

☐ Hablar amablemente.

☐ Mantener la calma.



Pasos para la resolución de conflictos



Utiliza esta hoja de trabajo para resolver un conflicto.

¿Cuál es el problema?



Mi lado:

Su lado:



¿Qué estoy sintiendo?

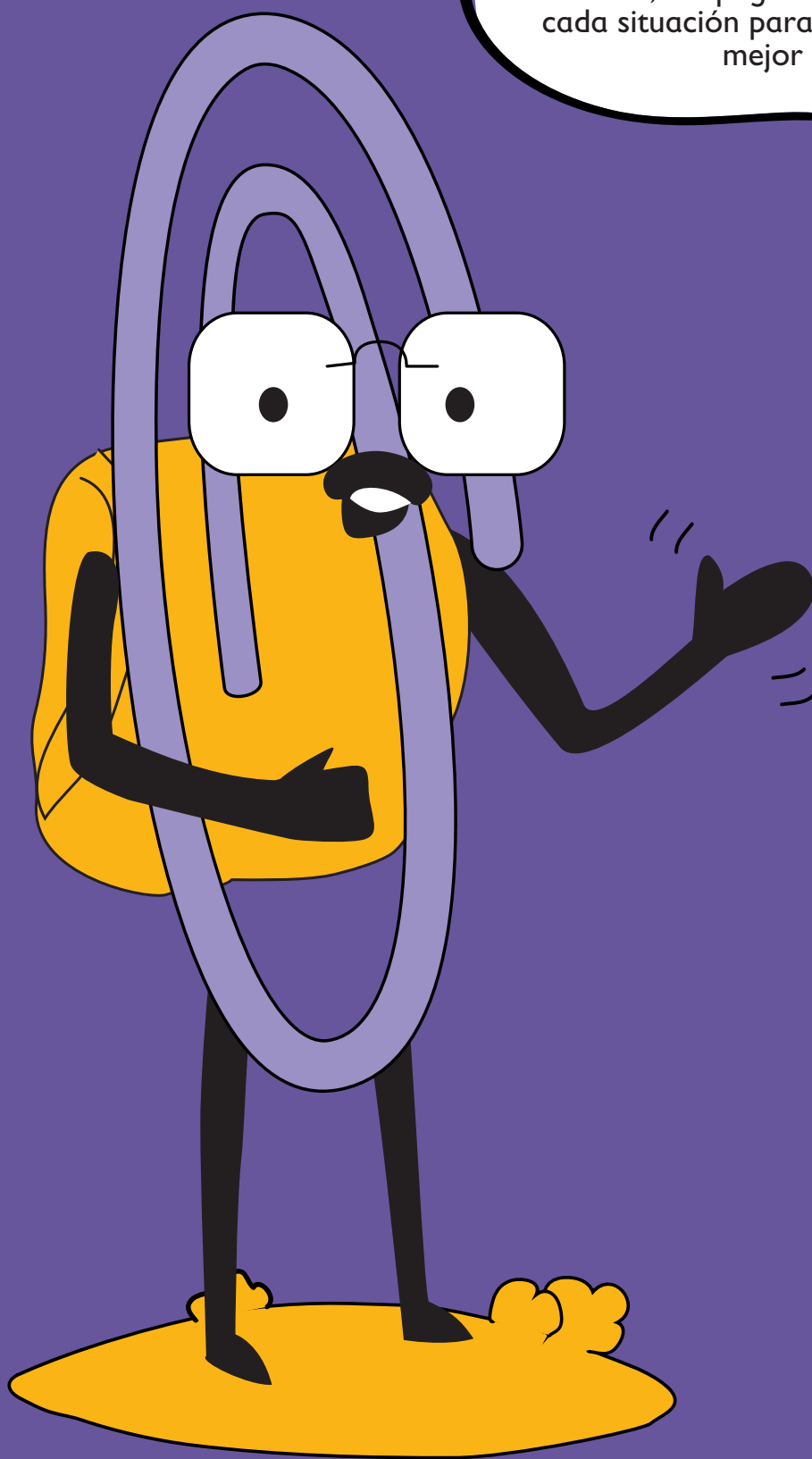
¿Qué significa esa sensación?



¿Cómo podemos ser felices ambos?



Espacio para dibujar



Hola, me llamo
Toma de Decisiones.

Yo te ayudaré a identificar problemas y
buscar soluciones creativas para ellos.
Además, te apoyaré a la hora de analizar
cada situación para que puedas tomar la
mejor decisión.

Buenas y malas decisiones



Clasifica las buenas y malas elecciones, colocando las opciones en la columna correspondiente.

Gritar para salirte con la tuya.

Ayudar a ordenar la casa.

Tirar del cabello a alguien.

Trabajar duro.

Golpear a otra niña o niño.

Reírse de alguien.

Quitarle el turno a alguien.

Escuchar a mis padres.

Escuchar a mi maestro.

Gritarle a alguien.

Compartir mis juguetes.

Ayudar a la gente de mi comunidad.

Consolar a alguien que está llorando.

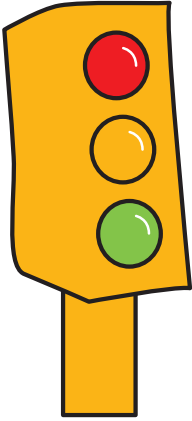


Buenas elecciones

Malas elecciones



Pasos para resolver un problema

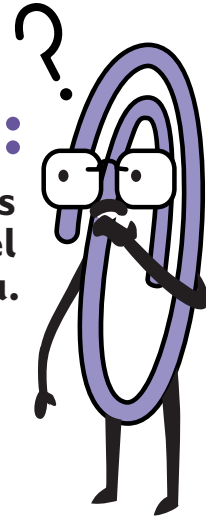


Paso 1:

Detente y piensa
¿cuál es el problema?

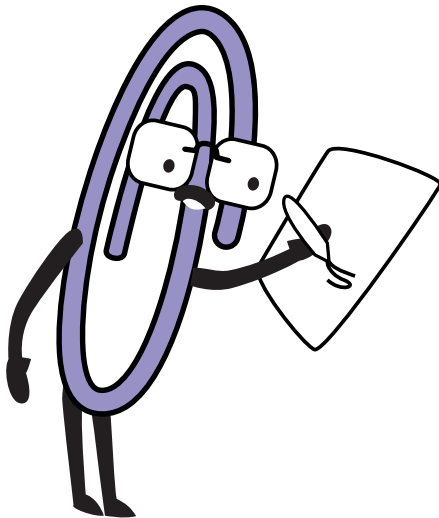
Paso 2:

Piensa en diferentes
ideas para resolver el
problema.



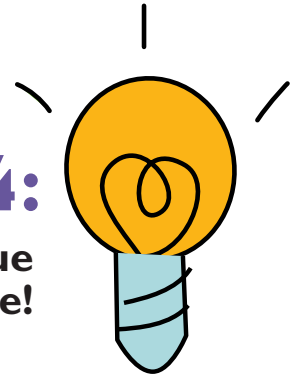
Paso 3:

Para cada una de
las diferentes ideas
contempladas, piensa
en lo que sucedería si
las llevaras a cabo.



Paso 4:

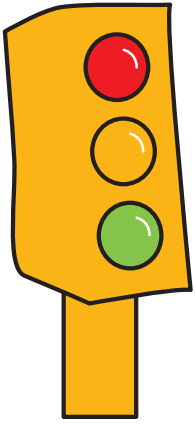
¡Elige la idea que
más te guste!



Paso 5:

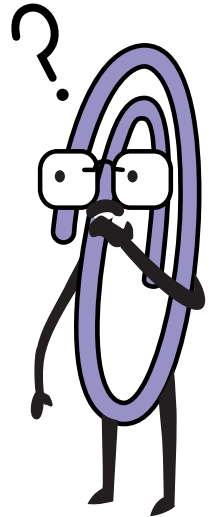
¡Pruébala! Si funciona,
¡genial! Si no funciona,
vuelve al paso 2 y
prueba con otra cosa.



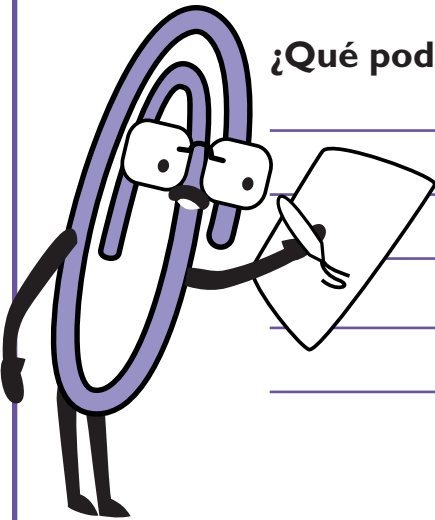


El problema es:

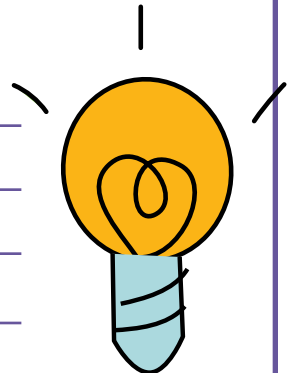
Mis ideas son:



¿Qué podría suceder?



La solución es:





Espacio para dibujar o escribir



Espacio para dibujar o escribir

MI CUADERNO DE EJERCICIOS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



Save the Children

 Save the Children, El Salvador

 savethechildrensv

 SCEISalvador

 Save the Children El Salvador

 www.savethechildren.org.sv

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

 2565-2100