

COMPETENCIAS SOCIO-EMOCIONALES:

Una herramienta para que pienses, sientas y actúes


Karen Tautiva Ochoa

2025

“Pensar, sentir y actuar para impactar en la comunidad”



Cartilla de aprendizaje



COMPETENCIAS SOCIO- EMOCIONALES: Una herramienta para que pienses, sientas y actúes

Karen Tautiva Ochoa

*“Pensar, sentir y actuar para
impactar en la comunidad”*

Cartilla de aprendizaje
Maestría en Inteligencia
Emocional y Bienestar



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

2025

Tabla de contenido

01

Introducción

Bienvenida

¿Qué es y para qué sirve esta cartilla?

Marco Pedagógico

Descriptivo de cada sección

05

¿Qué son las competencias socioemocionales?

Definición e historia

Proyección y Campos de aplicación

07

Conciencia Emocional

¿Qué es? - Ejemplos

Ejercicios aplicados

- Ej 1: Escaneo Corporal
- Ej 2: Proyección emocional
- Ej 3: Datos Emocionales
- Ej 4: Emociones al Azar
- Ej 5: Las Emociones en el Arte

Reflexiones

Tabla de contenido

19

Regulación Emocional

¿Qué es? - Ejemplos

Ejercicios aplicados

- Ej 1: Respiración Conciente
- Ej 2: Pasarela Imaginaria
- Ej 3: Visualización Guiada
- Ej 4: Cambio de Pensamiento
- Ej 5: ¡Dibujemos Mandálas!

Reflexiones

31

Autonomía emocional

¿Qué es? - Ejemplos

Ejercicios aplicados

- Ej 1: ¡Me veo y me ven!
- Ej 2: Nivel de energía
- Ej 3: Lista de autogestión emocional
- Ej 4: Mi carta de gratitud
- Ej 5: Pequeñas motivaciones

Reflexiones

Tabla de contenido

43

Conciencia social

¿Qué es? - Ejemplos

Ejercicios aplicados

- Ej 1: ¿Qué tanto percibes al otro?
- Ej 2: Organización Silenciosa
- Ej 3: Tangram a Ciegas
- Ej 4: Trabajando desde la diferencia
- Ej 5: ¡Cuéntame tu historia!

Reflexiones

55

Habilidades para la vida y el bienestar

¿Qué es? - Ejemplos

Ejercicios aplicados

- Ej 1: Collage de la empatía
- Ej 2: Bombas de la Vida
- Ej 3: Proyecto de Bienestar Colectivo
- Ej 4: Sobre para días tristes
- Ej 5: Apilando en Equipo

Reflexiones

68

Referencias

69

Anexos

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Decanatura del Medio Universitario

Grupo de Investigación de
Habilidades para la vida

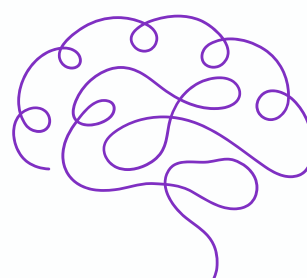
Coordinación de área académica:
Nadia García Sicard

Autora:
Karen Tautiva Ochoa

Cómo citar:
Tautiva-Ochoa, K. (2025).
Competencias socioemocionales:
Una herramienta para que pienses,
sientas y actúes. Universidad del
Rosario. Grupo de habilidades para
la vida.

Agradecimientos:
“Al doctor Rafael Bisquerra que con
su aprobación y guía en esta
propuesta me dio la confianza que
necesitaba.”

2025



Introducción



¡Quiero darte una cálida bienvenida!

Esta cartilla que tienes en tus manos es un espacio diseñado para acompañarte en el desarrollo de las competencias socioemocionales, te encontrarás en un fascinante viaje para descubrir y fortalecer estas habilidades. Encontrarás conceptos, herramientas reflexiones y ejercicios prácticos, que son una invitación a explorar la gestión emocional de una manera constructiva, entendiendo que la educación emocional tiene como finalidad el desarrollo de la personalidad integral, Bisquerra (2010).



En el módulo has aprendido que las emociones son parte de la experiencia humana y aprender a gestionarlas es clave para el bienestar, por ello, quiero invitarte a leer esta cartilla con mente abierta, a reflexionar sobre cada ejercicio propuesto y a implementarlos con las variaciones que consideres pertinentes. Recuerda que el desarrollo de estas habilidades es un continuo, que requiere tiempo, paciencia y compromiso, pero sus frutos se reflejarán en una postura más equilibrada, satisfactoria y plena.



“Todo aprendizaje tiene una base emocional”
Platón

¿Qué es y para qué sirve este documento?

¿Qué es?

Esta cartilla de competencias socioemocionales es un recurso que desde la Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar, he diseñado para acompañarte en el camino como persona experta en programas de educación emocional. Este material te proporciona información, herramientas y estrategias prácticas que facilitan el aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional que desde Bisquerra y López (2020) busca tomar conciencia del sentir para gestionarlo correctamente.



¿Para qué sirve?

A través de ejercicios, reflexiones y ejemplos, esta cartilla promueve un enfoque consciente y hacia el manejo de las emociones, ayudando a los individuos a conectar mejor consigo mismos y con su entorno emocional. Su objetivo es servirte de guía en este propósito, es un espacio seguro y enriquecedor que te brindará elementos básicos desde lo conceptual y práctico para trabajar en el desarrollo de las competencias socioemocionales.



Marco Pedagógico

Aprendizaje experiencial

El aprendizaje experiencial se destaca como uno de los pilares fundamentales dentro de los programas de educación emocional, va más allá de la transmisión de conocimiento teórico pues es un proceso activo, donde las personas participan de manera directa en la creación, asociación y representación de experiencias propias o compartidas. Según Bruner (1963), este tipo de aprendizaje permite que los participantes se involucren de forma profunda con los contenidos, fomentando una comprensión más significativa y duradera, en donde se fortalece el pensamiento crítico y la autorreflexión, además de mejorar la empatía, toma de decisiones y el manejo emocional.



Como lo señalan Espinar y Viguera (2020), estos aspectos emocionales no solo son cruciales para el desempeño en el ámbito laboral, sino que también impactan directamente en la calidad de las relaciones interpersonales, la adaptación a nuevos entornos y el bienestar general de los individuos; es por ello que, la fuerza del aprendizaje experiencial radica en su capacidad para involucrar a los asistentes de manera integral, conectando sus emociones, pensamientos y acciones.

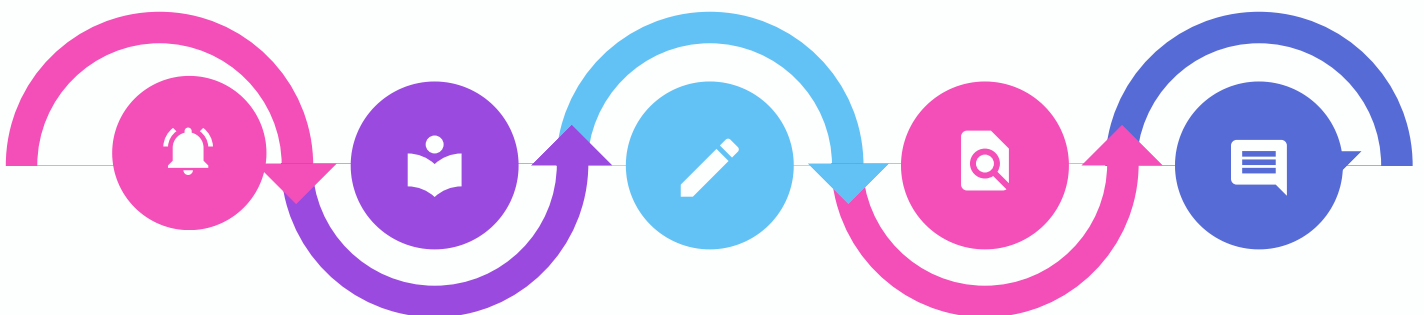
Descriptivo de las competencias socioemocionales

Ejemplos

Compartiré algunos ejemplos que te permitirán comprender mejor cómo precisar la competencia con el fin de relacionar lo teórico con lo cotidiano

Ejercicios

Considero fundamental compartir herramientas prácticas que faciliten tu aprendizaje, la reflexión y el desarrollo de habilidades para manejar emociones (Basado en la propuesta de Bisquerra y López (2020))



¿Qué es?

Te invito a partir de la definición de la competencia a abordar un poco el concepto para que sepas desde qué postura se va a comprender cada una de las competencias

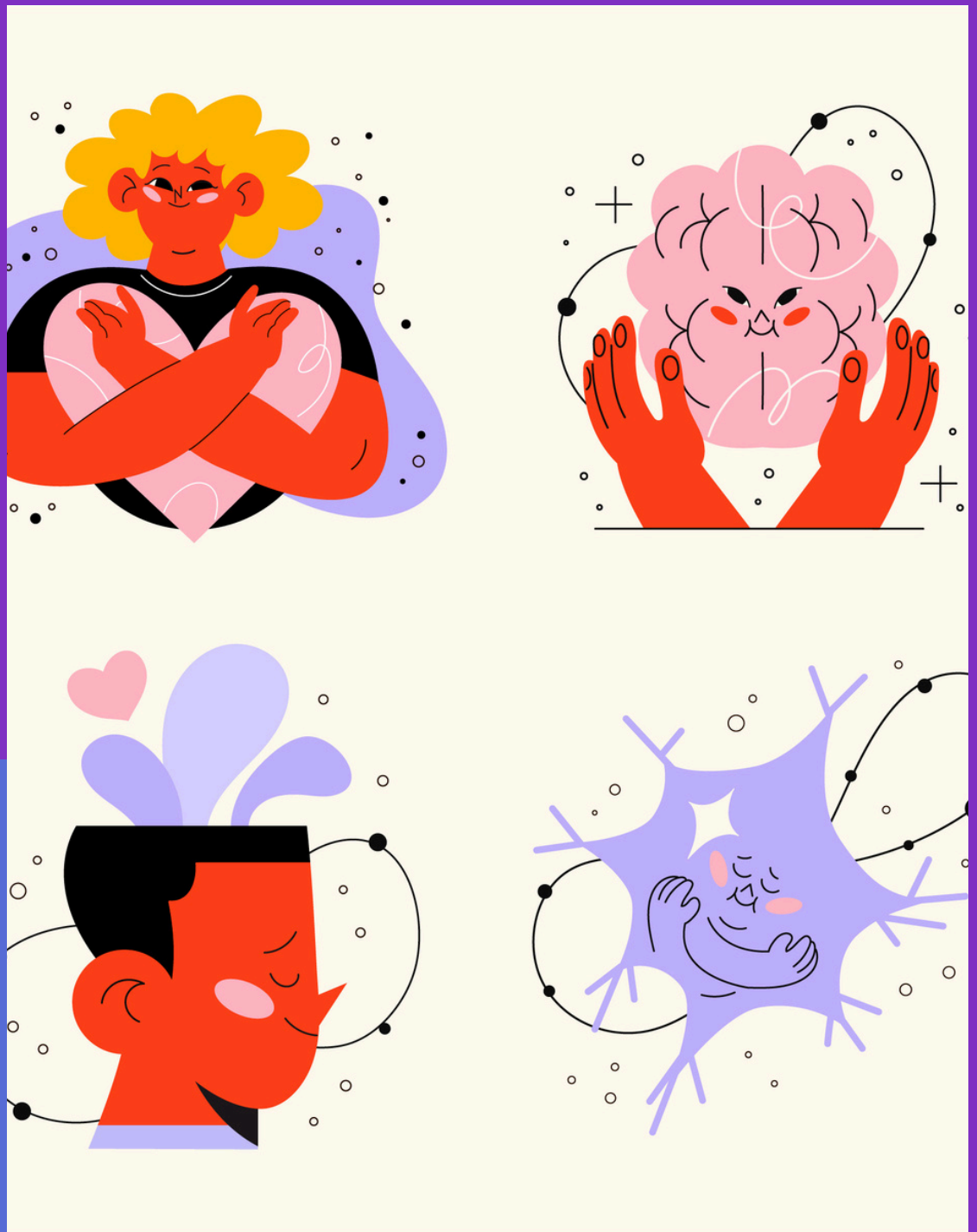
Campos de aplicación

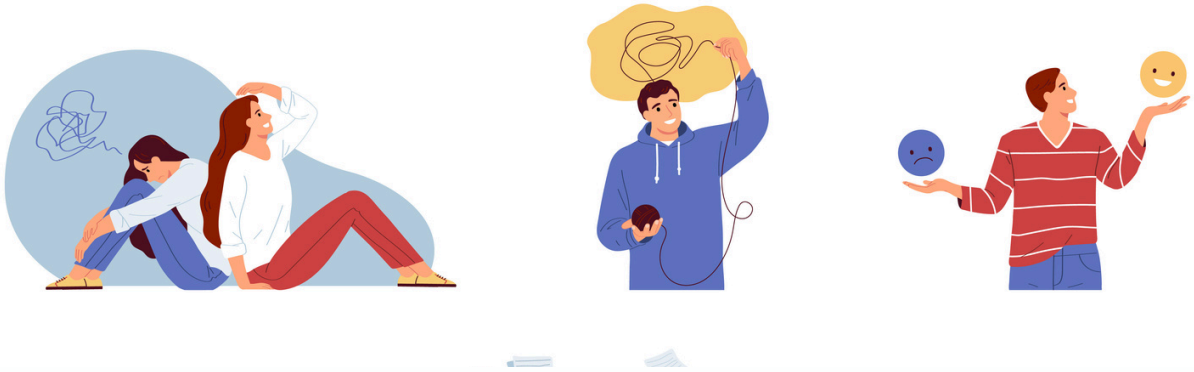
Es de mi interés que identifiques en qué áreas específicas se enfoca el desarrollo de habilidades socioemocionales

Reflexión final

Finalmente quiero invitarte a pensar sobre tus propias emociones, interpretaciones, comportamientos o experiencias para tener una mayor introspección frente a la interiorización de la competencia

¿Qué son las competencias socioemocionales?





Definición y contexto de las competencias socioemocionales

Hablar de competencias socioemocionales puede ser un aspecto sencillo de explicar, el reto está realmente en adquirirlas, implementarlas y ser consecuentes con ellas desde el actuar. Los cambios históricos, las demandas actuales, la educación y formación del ser humano en general (desde su infancia a la adultez), sumado al momento de vida en que nos encontramos, han evidenciado la urgencia de trabajar en la enseñanza de las habilidades socioemocionales, demostrando no solo la pertinencia en la sociedad, sino la necesidad de hacer de esto un tema transversal en el curso de la vida que redunde en el bienestar personal y se proyecte en un bienestar relacional que cohabite en una sociedad más armoniosa. En suma, no es un tema opcional sino un requisito fundamental y un desafío clave para el futuro de la sociedad (López y Bisquerra, 2024).

Partir de la aceptación de un analfabetismo emocional, puede resaltar la necesidad de trabajar de forma consciente en la creación de programas de educación emocional que desarrollen en los participantes las competencias socioemocionales. Es importante retomar la conceptualización de Agulló, Filella, García, López y Bisquerra (2010), que describe las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Desde estos autores, el tema contempla cinco grandes competencias que abordaremos en este espacio: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la competencia social y las habilidades de vida para el bienestar.



Conciencia Emocional

El primer paso en la educación emocional

¿Qué es?

Capacidad de reconocer las propias emociones y las de los demás, también incluye la percepción del ambiente emocional de una situación o contexto específico. Según Argulló, Filella, García, López y Bisquerra (2010), incluye:

- Toma de conciencia de las propias emociones: Habilidad de identificar y nombrar emociones propias, contempla la capacidad de experimentar emociones complejas y la posibilidad de reconocer cuando no es posible precisar el sentir personal por distracción o procesos inconscientes.

Ejemplos

- Precisar cambios en la respuesta fisiológica o corporal
- Identificar cambio de estado emocional al recordar un evento
- Notar el malestar general en un grupo que acaba de recibir una noticia

Campos de aplicación o Áreas de impacto

- Autoconocimiento emocional
- Empatía
- Desarrollo personal

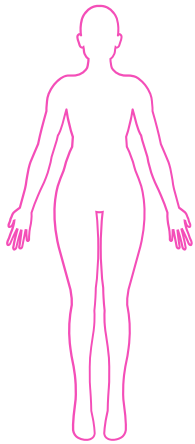
- Dar nombre a las emociones: Habilidad de utilizar correctamente el vocabulario emocional y emplear expresiones idóneas dentro del contexto y/o cultura específica para describir los fenómenos emocionales.
- Comprensión de las emociones de los demás: Reconocer el sentir del otro involucrándose empáticamente a través de la interpretación de su lenguaje verbal y no verbal.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Precisar la influencia de estados emocionales en el pensamiento y comportamiento; ideas y acciones están influenciadas por la emoción.

Ejercicio #1

Escaneo corporal

Objetivo

Incrementar la capacidad de reconocer las propias emociones a través de la conexión entre las sensaciones corporales y los estados emocionales.



Metodología:

- Busca un lugar tranquilo y libre de distracciones.
- Asegúrate de que la temperatura sea cómoda y de que haya una superficie cómoda para sentarte o acostarte.
- Opcionalmente, puedes poner música suave de fondo o sonidos de la naturaleza.

Instrucciones

- Adopta una postura cómoda (sentada o acostada) con los ojos cerrados para facilitar la concentración.
- Realiza varias respiraciones profundas para relajar el cuerpo y la mente.
- Comienza el escaneo desde los pies, dirigiendo la atención a cada parte del cuerpo progresivamente: pies, piernas, abdomen, pecho, brazos, manos, cuello, cara y cabeza.
- En cada área, presta atención a cualquier sensación física, tensión, incomodidad o relajación.
- Explora cómo esas sensaciones podrían estar relacionadas con estados emocionales. Pregúntate: ¿Qué emociones pueden estar presentes en esta área del cuerpo? ¿Hay alguna sensación de tensión o calma?

Ejercicio #1

Escaneo corporal

Reflexión:

Después del escaneo, toma unos minutos para sentarte en silencio y reflexionar sobre la experiencia.

Proporciona un espacio para que puedas escribir o compartir tus reflexiones sobre las sensaciones físicas y emocionales que notaste durante el ejercicio.

Pregúntate:

¿Qué emociones se hicieron más evidentes durante el escaneo?

¿Hubo alguna sorpresa o descubrimiento sobre cómo las emociones se manifiestan en tu cuerpo?

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular tab at the top center and seven horizontal pink lines for text.

Ejercicio #2

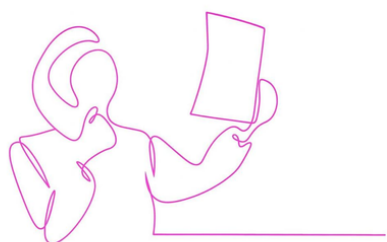
Proyección Emocional

Objetivo

Incrementar la capacidad de identificar las propias emociones a través de la proyección como herramienta para explorar el sentir que puede ser difícil de verbalizar abiertamente.



Metodología:



- Crea un espacio tranquilo y acogedor donde los participantes se sientan seguros y cómodos.
- Ten en mente (diapositiva o en físico puede ser) una variedad de objetos, animales, colores, alimentos etc.
- Ver anexo A

Instrucciones

- Pregunta según las categorías, qué se imaginan si ellos si fueran otra cosa ... (diferentes objetos, elementos, personajes)
- Pregunta:
¿Qué emociones asocian con este objeto/animal/color/comida/personaje?
¿Qué características de este elemento reflejan su estado emocional actual?

Ejercicio #2

Proyección emocional

Reflexión:

- Pide a los participantes que tomen unos minutos para escribir o dibujar sus reflexiones sobre la experiencia.
- Plantea preguntas como:
 - ¿Qué descubrieron sobre sus emociones a través de este ejercicio?
 - ¿Cómo les ayudó la proyección a comprender mejor sus sentimientos?
- Proporciona un espacio para compartir voluntariamente sus reflexiones con el grupo o con el facilitador de manera individual.

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular shape at the top center, resembling a clip, and several horizontal pink lines for writing.

Ejercicio #3

Dados Emocionales

Objetivo

- Aumentar la capacidad de identificar y comprender las propias emociones y las de los demás para expresar el sentir de manera efectiva.



Metodología:

- Dispón de un espacio cómodo donde los participantes puedan sentarse en un círculo o alrededor de una mesa.
- Ten preparados los dados: uno con diversas expresiones faciales emocionales (como felicidad, tristeza, rabia, sorpresa, miedo, etc.) y otro con situaciones cotidianas.
- Ver anexo B



Instrucciones

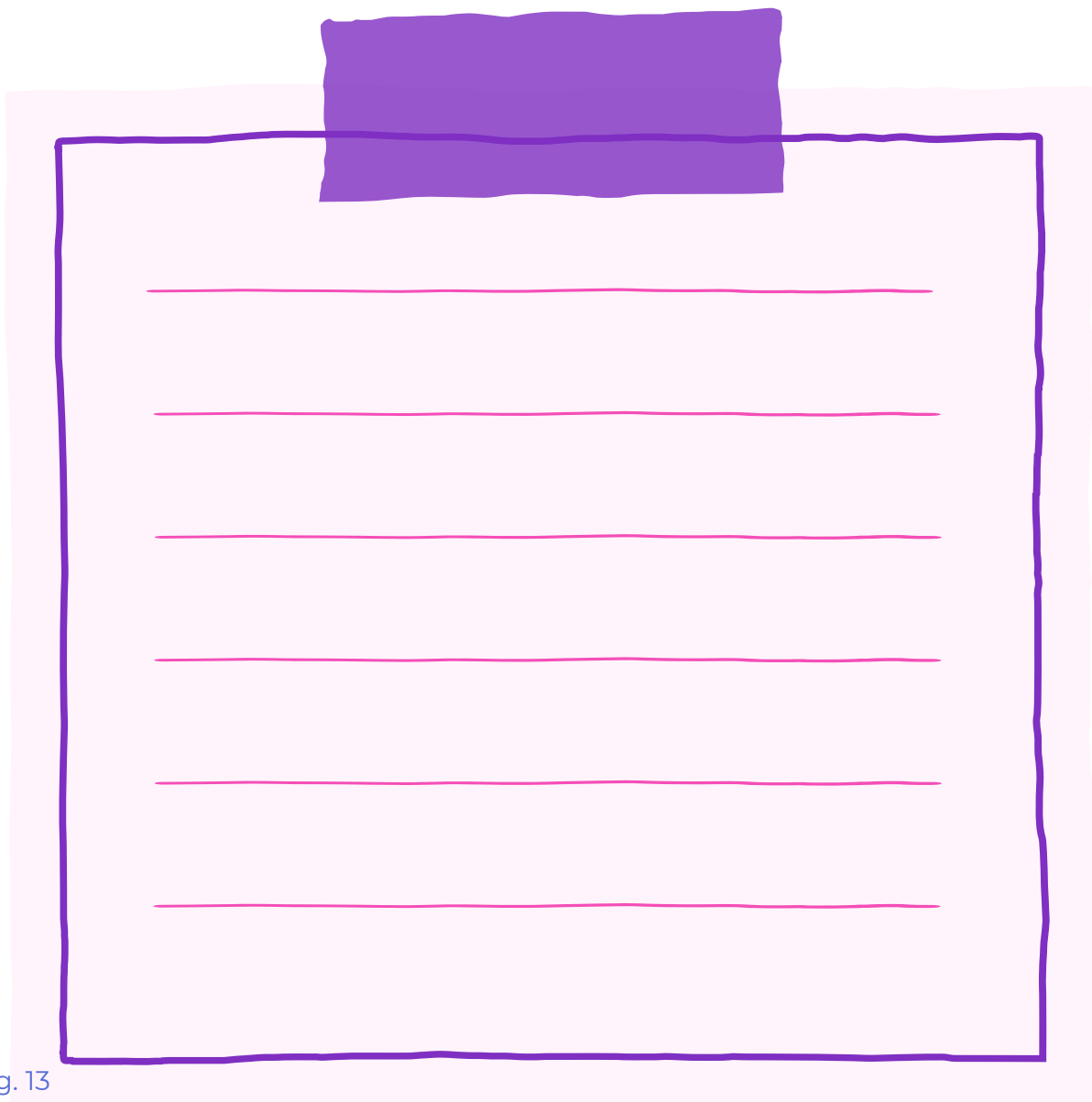
- Lanza el dado de las situaciones e identificar, cuál sería la expresión facial emocional que representaría el sentir en dicha situación.
- Invita a los participantes a que hablen del sentir que desencadena diferentes situaciones.

Ejercicio #3

Dados Emocionales

Reflexión:

- Pide a los participantes que compartan sus reflexiones sobre posibles situaciones que hayan vivido y la emoción que hayan experimentado.
- Plantea preguntas como:
¿Qué identifican de su expresión emocional facial? ¿Cómo consideran que esto les permite notar las emociones del otro?



A large rectangular area with a purple border and a purple clip at the top, containing several horizontal lines for writing.

Ejercicio #4

Emociones al Azar

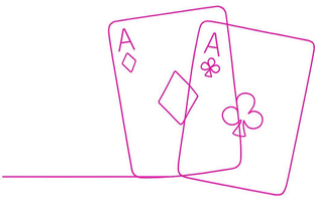
Objetivo

Incrementar la identificación y comprensión las propias emociones y las de los demás para gestionarlas de manera efectiva mediante la precisión de la emoción.



Metodología:

- Crear un espacio cómodo y tranquilo donde los participantes puedan sentarse en un círculo o alrededor de una mesa.
- Preparar un mazo de cartas divididas en tres categorías: emociones, situaciones y estrategias de regulación emocional.
- Ver anexo C



Instrucciones

- Explica brevemente los objetivos del ejercicio y cómo el juego de cartas puede ayudar a desarrollar la conciencia emocional y las habilidades de regulación emocional.
- Explica que cada turno consistirá en que un participante seleccione una carta de situación y una carta de emoción, y luego discuta cómo esa situación podría evocar esa emoción.
- El participante luego seleccionará una carta de estrategia de regulación emocional que podría ser útil en esa situación y explicará por qué eligió esa estrategia.

Ejercicio #4

Emociones al Azar

Reflexión:

•Después del juego, pide a los participantes que reflexionen sobre las emociones, situaciones y estrategias de regulación emocional discutidas.

•Puedes preguntar:

¿Qué aprendieron sobre sus propias emociones y cómo manejarlas?

¿Hubo alguna situación o estrategia que resonara especialmente con ellos?

Proporciona un espacio para que los participantes compartan sus reflexiones y aprendizajes con el grupo.

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular shape at the top center, resembling a clip, and several horizontal lines for text entry.

Ejercicio #5

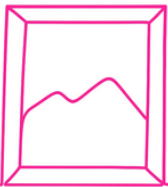
Las emociones en el arte

Objetivo

•Aumentar la capacidad de identificar y comprender emociones estéticas a través de la observación y el análisis de obras de arte como herramienta para explorar su sentir de una manera creativa.



Metodología:



•Crea un espacio cómodo y tranquilo, libre de distracciones, con acceso a reproducciones de cuadros de arte famosos.

Selecciona una variedad de obras de arte que abarquen diferentes estilos, épocas y temas emocionales.

•Ver anexo D

Instrucciones



•Presenta a los participantes las reproducciones de los cuadros seleccionados.

•Pide a los asistentes que elijan una obra que resuene con ellos y que la observen detenidamente durante unos minutos.

Ejercicio #5

Las emociones en el arte

Reflexión:

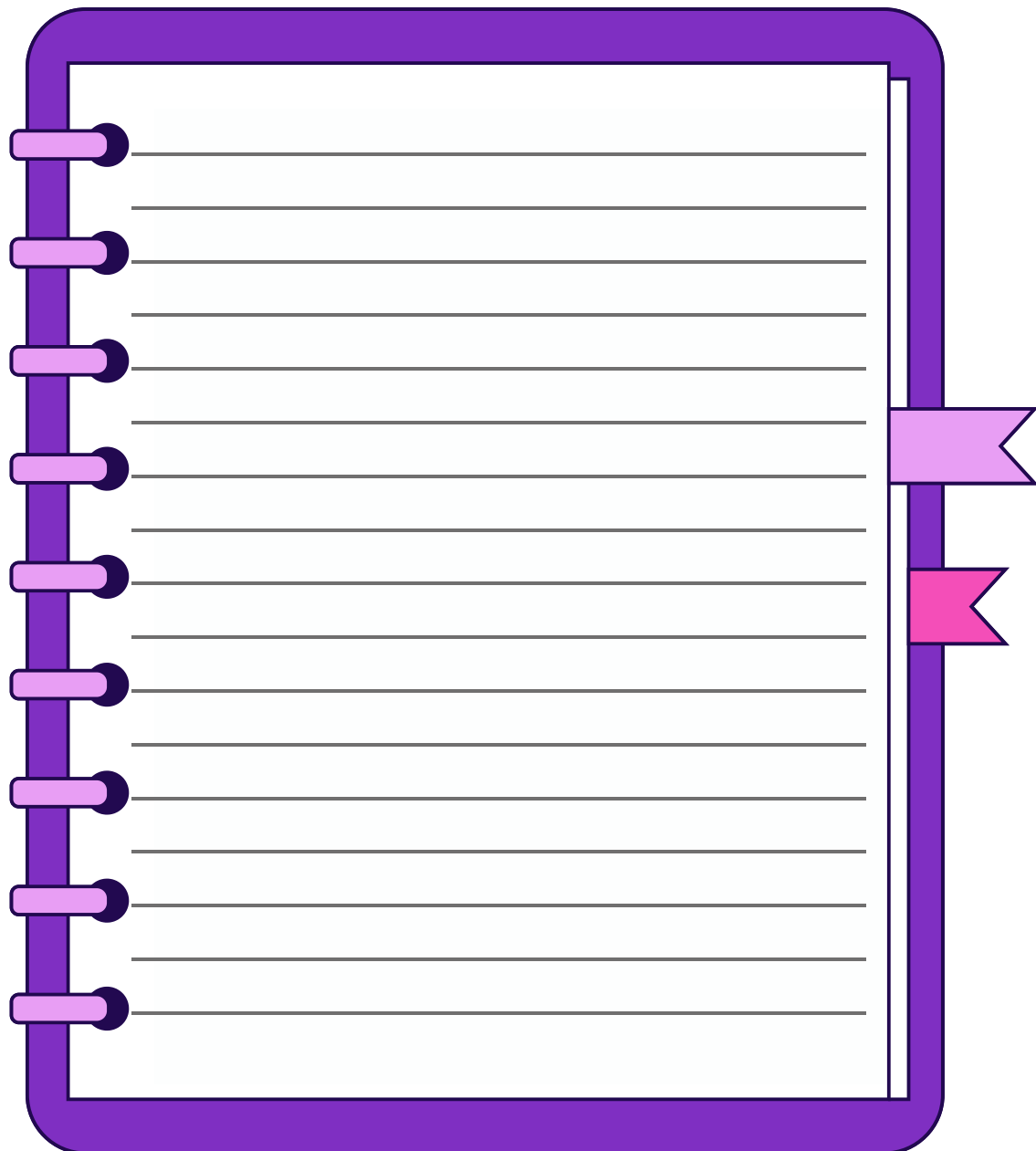
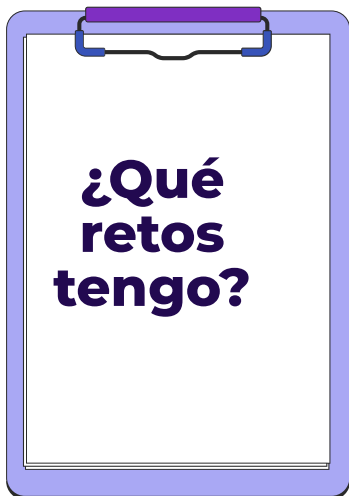
- Después de la observación, pide a los participantes que reflexionen sobre las emociones que experimentaron al observar la obra de arte.
- Puedes preguntar:
 - ¿Qué emociones te evocó esta obra?
 - ¿Qué elementos del cuadro (colores, formas, figuras, etc.) contribuyeron a esas emociones?
 - ¿Qué historia o mensaje crees que transmite el artista?
- Fomenta la empatía y el entendimiento al explorar cómo cada persona interpretó y respondió emocionalmente a la obra de arte.

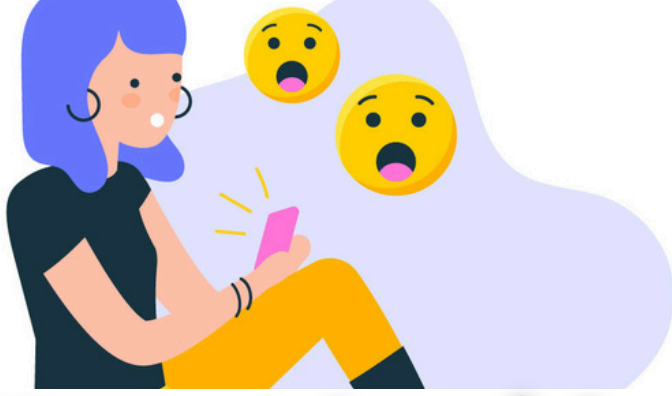
A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular shape at the top center, resembling a clip, and several horizontal pink lines for writing.

Reflexión

de la competencia

"La gestión emocional comienza contigo, reconocer tus emociones es el primer paso hacia el bienestar"





Regulación emocional

Una herramienta esencial para el bienestar personal

¿Qué es?

Bisquerra, Pérez y García (2015), la describen como la capacidad para modular emociones apropiadamente. Implica precisión en la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos, además de mantener estrategias de afrontamiento funcionales:

- Expresión emocional adecuada: Exteriorizar emociones acorde a la situación.
- Regulación de emociones y sentimientos: Responde al manejo emocional (impulsividad, tolerancia a la frustración), y al mantener la meta a pesar de las adversidades.

Campos de aplicación o Áreas de impacto

- Salud Mental
- Gestión de crisis
- Autocompasión
- Bienestar emocional

Ejemplos

- Respirar profundo para regular la emoción ante el recibimiento de una crítica de la pareja.
- Dar un paso atrás y retomar después cuando hay una discusión de amigos que genera rabia.
- Realizar una visualización positiva para manejar el estrés laboral.

- Habilidades de afrontamiento: Capacidad para enfrentar desafíos, manejar emociones e implementar estrategias para autorregular su intensidad y duración.
- Autogenerar emociones positivas: Habilidad para generar y vivir conscientemente emociones positivas (alegría, amor y humor) y disfrutar de la vida, gestionando el propio bienestar emocional.

Ejercicio #1

Respiración Consciente

Objetivo

Mejorar la capacidad para gestionar las emociones intensas mediante técnicas de respiración consciente que promueven la introspección a través de la respiración controlada



Metodología:



- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan relajarse y concentrarse sin interrupciones.
- Provee cojines, colchonetas o sillas cómodas para que los participantes se sienten o recuesten durante el ejercicio.

Instrucciones

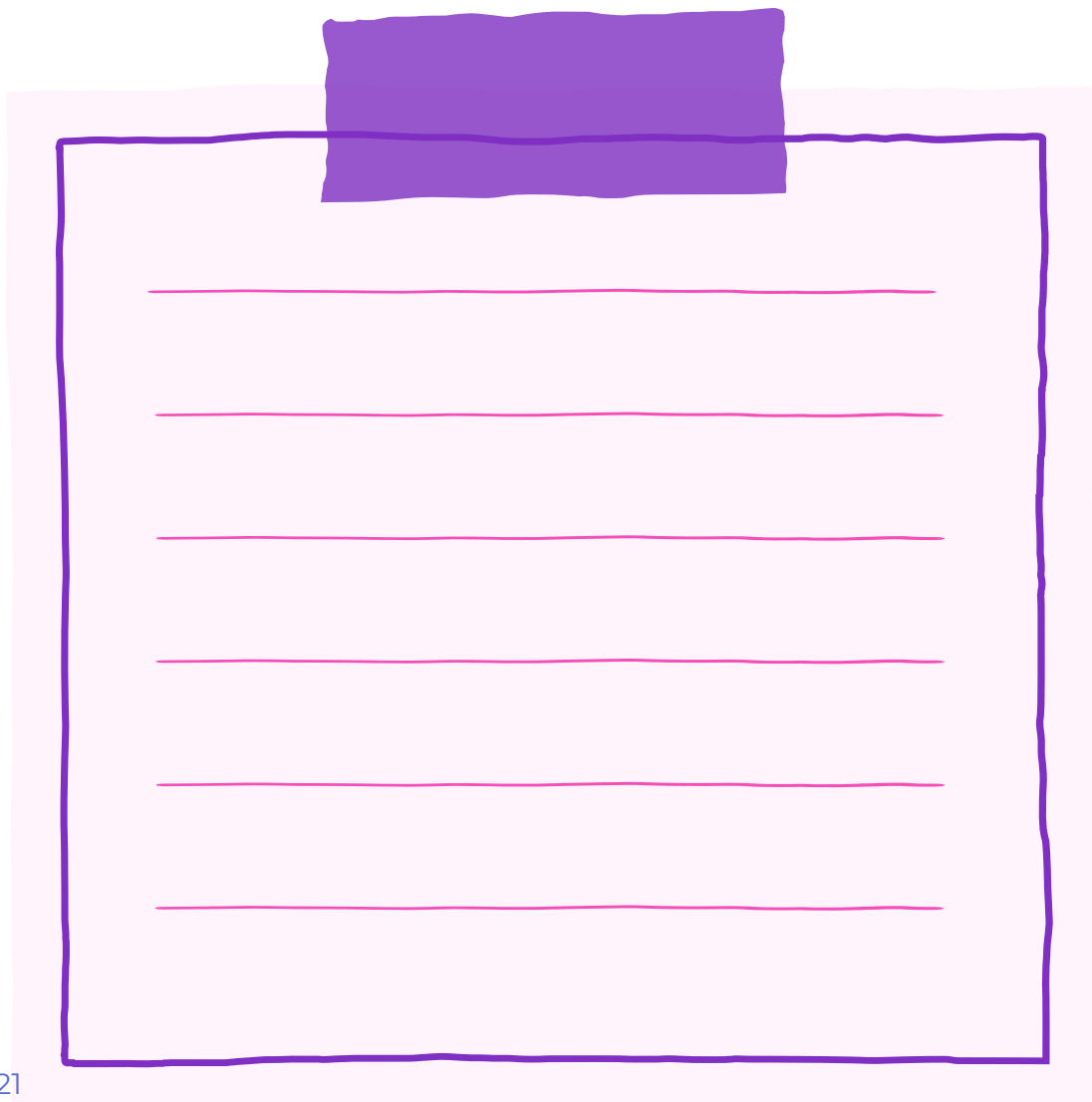
- Pide a los participantes que inhalen contando hasta cuatro, mantengan la respiración contando hasta cuatro, exhale contando hasta cuatro.
 - Guía a los participantes a usar su pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha, inhalar por la fosa nasal izquierda, luego usar el dedo anular para cerrar la fosa nasal izquierda y exhalar por la derecha.
- Indícales que respiren lento y profundo, llenando el abdomen antes que el pecho, y exhale lentamente.

Ejercicio #1

Respiración Consciente

Reflexión:

- Después de practicar las técnicas de respiración, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron durante y después de las prácticas de respiración? ¿Qué técnicas encontraron más útiles o efectivas? ¿Cómo notaron que su cuerpo y mente respondieron a la respiración consciente?
- Facilita una discusión sobre cómo estas técnicas pueden ser utilizadas en situaciones diarias para mejorar la regulación emocional.



A hand-drawn illustration of a clipboard. At the top center, there is a purple rectangular clip. Below it is a light pink rectangular sheet of paper with a dark purple border. The paper has seven horizontal pink lines spaced evenly down its length, intended for writing reflections.

Ejercicio #2

Pasarela Imaginaria

Objetivo

Mejorar la capacidad para gestionar las emociones intensas mediante diferentes formas de caminar y moverse para incentivar la introspección y las diferentes estrategias que pueden surgir en una situación.



Metodología:



- Crea un espacio amplio y despejado donde los participantes puedan moverse con libertad y seguridad.
- Provee música suave y motivadora para crear un ambiente relajante y acogedor.

Instrucciones

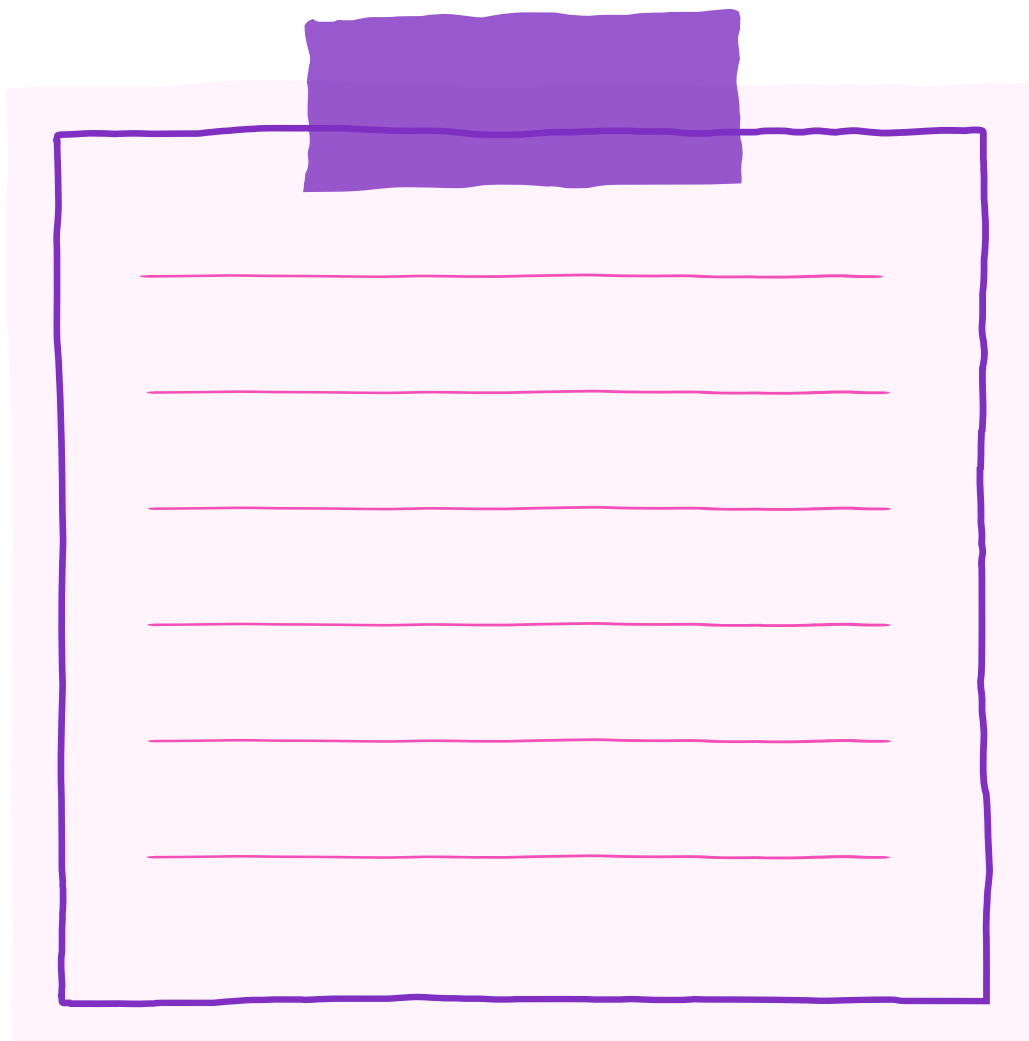
- Ponles música para que se amenice el ejercicio.
- Pídele a los participantes que imaginen una pasarela frente a ellos y caminen con una postura erguida, pasos firmes y un ritmo constante, proyectando confianza y seguridad de diferentes maneras.
- Deben atender las diversas formas en que cada asistente cruza la pasarela pues no se puede repetir (de lo contrario el grupo al final asigna una penitencia).

Ejercicio #2

Pasarela Imaginaria

Reflexión:

- Después de practicar las diferentes formas de caminar, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron al caminar de diferentes maneras? ¿Qué emociones surgieron durante los diferentes tipos de caminata? ¿Cuántas estrategias existen para solucionar problemas y cómo se puede disfrutar esto?



A hand-drawn illustration of a clipboard. At the top center, there is a purple rectangular clip. Below it is a light pink rectangular sheet of paper with a dark purple border. The paper has seven horizontal pink lines spaced evenly down its length, intended for writing reflections.

Ejercicio #3

Visualización Guiada

Objetivo

Mejorar la capacidad de gestionar las emociones intensas mediante técnicas de visualización guiada que propicien la introspección emocional a través de la visualización consciente.



Metodología:

- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan relajarse y concentrarse sin interrupciones.
- Provee cojines, colchonetas o sillas cómodas para que los participantes se sienten o recuesten durante el ejercicio.
- Proporciona un audio de una visualización guiada o guion para ser leído en voz alta.



Instrucciones

- Pide a los participantes que se sienten o recuesten en una posición cómoda y cierren los ojos.
- Guíales a través de respiraciones profundas para ayudarles a relajarse.
- Describe el lugar con detalles sensoriales: los colores, los sonidos, los olores y las sensaciones físicas presentes en ese lugar.
- Pídeles que se imaginen explorando este lugar, notando cómo se sienten más calmados y relajados allí.
- Invítales a imaginar una situación futura en la que sientan felicidad, visualizando los detalles de esta.
- Guíales a sentir estas emociones positivas y a mantener esa imagen.

Ejercicio #3

Visualización Guiada

Reflexión:

- Después de la visualización guiada, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron durante la visualización? ¿Qué imágenes y sensaciones surgieron? ¿Cómo notaron que su cuerpo y mente respondieron a la visualización?

A large rectangular area with a light pink background, a dark purple border, and a purple rectangular tab at the top center. Inside the rectangle are seven horizontal pink lines for writing.

Ejercicio #4

Cambio de Pensamiento

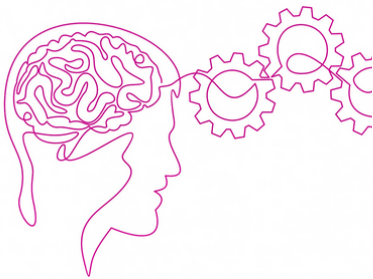
Objetivo

Mejorar la capacidad para gestionar las emociones intensas mediante la modificación de pensamientos negativos o distorsionados identificando patrones de pensamiento que influyen en las emociones



Metodología:

- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan concentrarse sin interrupciones.
- Provee materiales como papel, esfero y por qué no, formatos para el ejercicio de cambio de pensamiento.
- Ver anexo E



Instrucciones

- Pide a los participantes que piensen en una situación reciente que les haya causado malestar emocional.
- Invítales a escribir los pensamientos negativos o distorsionados que tuvieron en esa situación.
- Pide a los participantes que piensen en un pensamiento más equilibrado y positivo que podrían tener en esa misma situación.
- Invítales a escribir este nuevo pensamiento y reflexionar sobre cómo cambia su perspectiva y emociones.



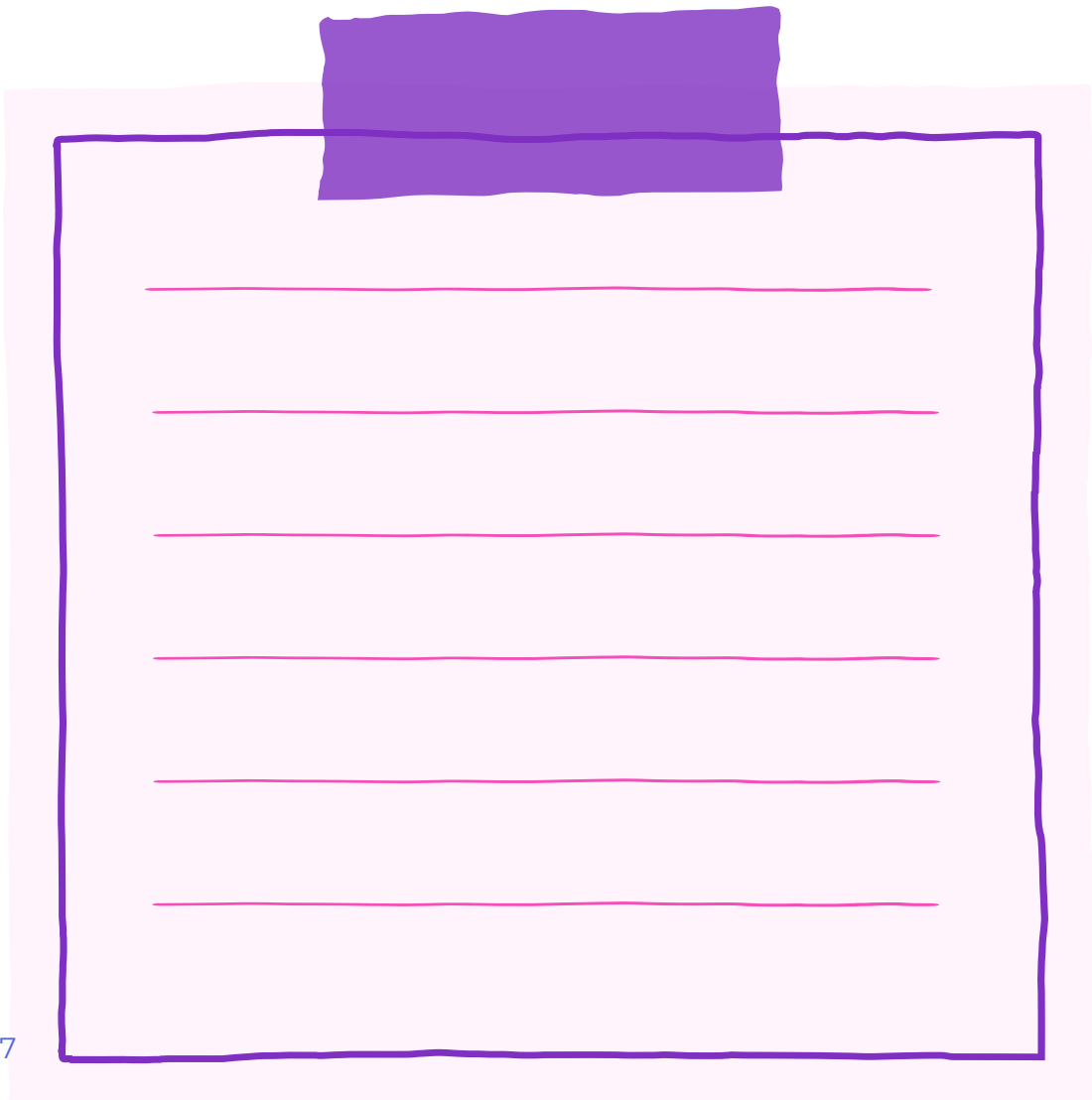
Ejercicio #4

Cambio de Pensamiento

Reflexión:

•Después de identificar diferentes pensamientos alternos a esa rumiación que genera malestar, reúne a las personas para reflexionar acerca del ejercicio.

Pregunta: ¿Cuántos pensamientos alternos logran identificar? ¿Qué emociones surgieron durante la identificación de posturas distintas de pensamiento? ¿Qué tan viable es contemplar estos pensamientos alternos cada vez que aparezcan las rumiaciones?



A hand-drawn illustration of a clipboard. At the top center, there is a purple rectangular clip. Below it is a light pink rectangular sheet of paper with a dark purple border. The paper has seven horizontal lines drawn across it, intended for writing notes or reflections.

Ejercicio #5

¡Dibujemos Mandalas!

Objetivo

Mejorar la capacidad para gestionar las emociones intensas mediante el uso del dibujo de mandalas como una técnica de relajación y enfoque.



Metodología:

- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan concentrarse y sentirse relajados.
- Provee materiales como papel, lápices, marcadores y plantillas de mandalas para aquellos que prefieran no dibujar desde cero.
- Asegúrate de que haya música relajante para crear un ambiente acogedor.



Instrucciones



- Instruye a los participantes a comenzar dibujando un círculo grande en el centro de su papel.
- Este será el contorno de su mandala.
- Guíales a dibujar patrones y formas dentro del círculo, comenzando desde el centro y trabajando hacia afuera.
- Invítales a revisar al final la elección de los colores y relacionarlo con su estado emocional.

Ejercicio #5

¡Dibujemos Mandalas!

Reflexión:

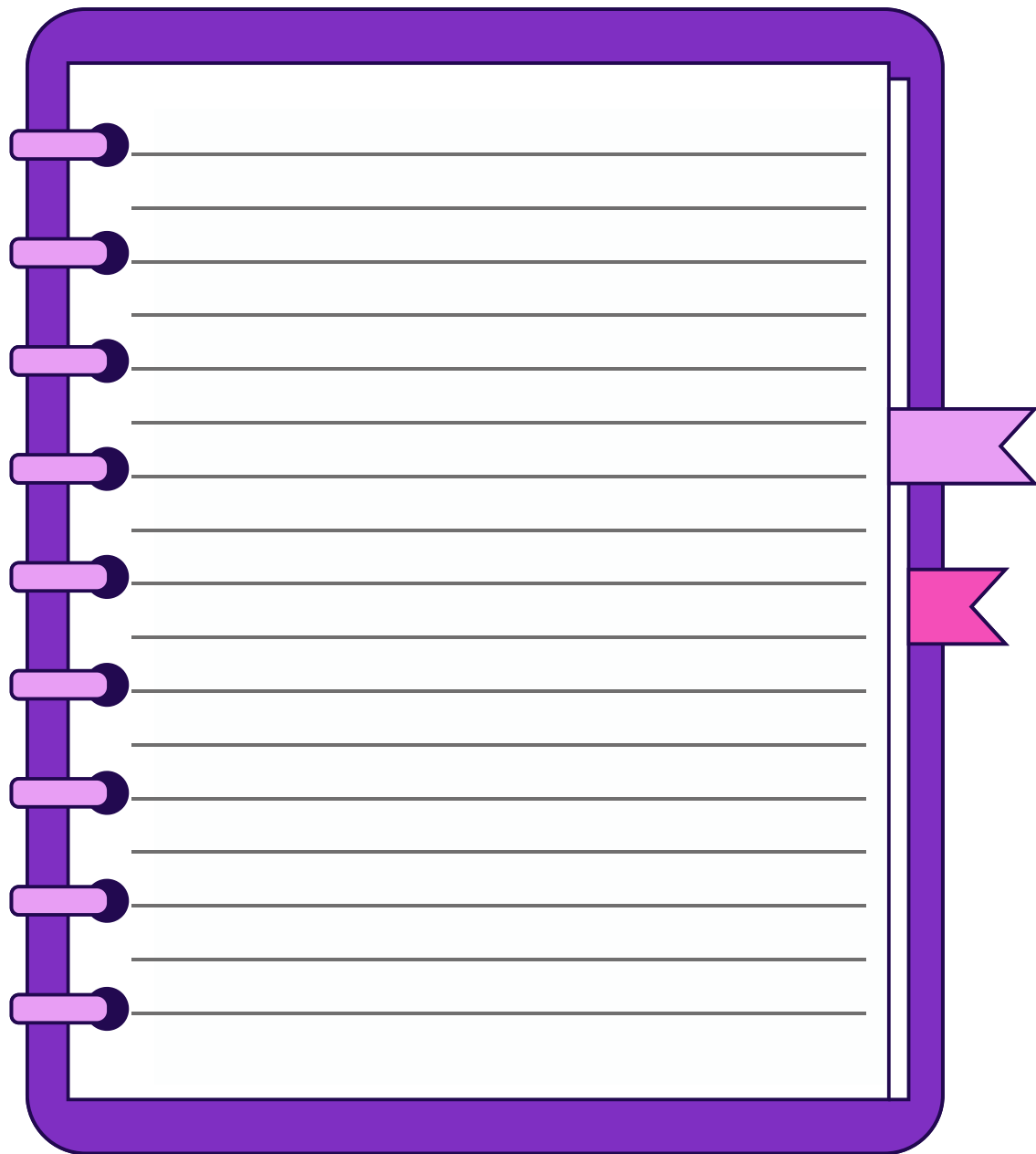
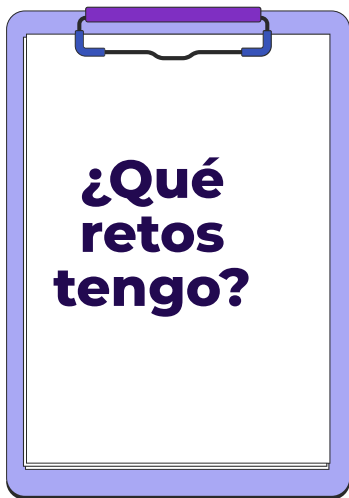
- Después de completar el dibujo, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre la experiencia.
- Pregúntales: ¿Cómo se sintieron mientras creaban y coloreaban su mándala? ¿Qué emociones surgieron durante el proceso? ¿Cómo notaron que su estado emocional cambió al centrarse en el dibujo?

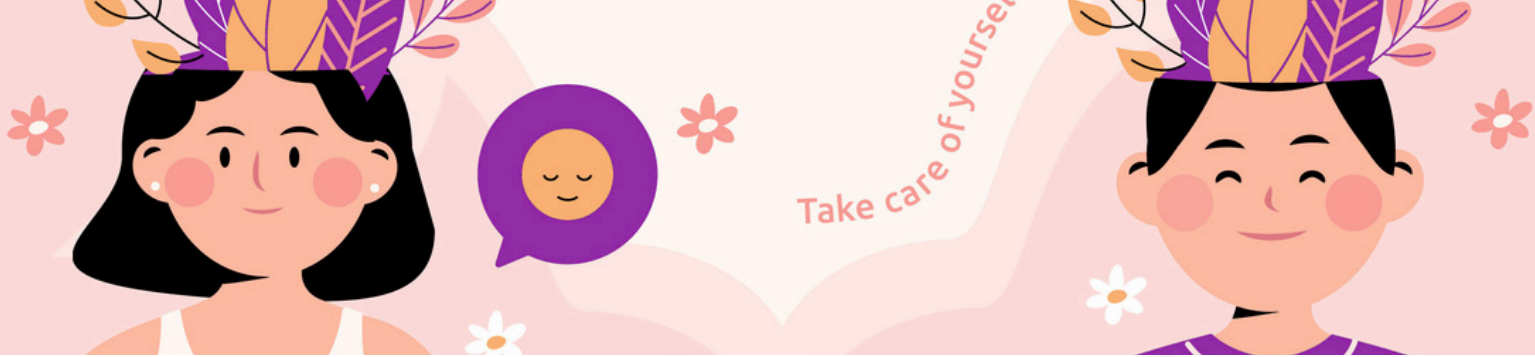
A large rectangular box with a purple border, intended for drawing a mandala. A purple rectangular shape is attached to the top edge, resembling a clip. Inside the box, there are seven horizontal pink lines for writing.

Reflexión

de la competencia

"Aprende a sentir, entender y transformar tus emociones "





Autonomía Emocional

Actuar con libertad interior desde la confianza en sí

¿Qué es?

Bisquerra et. al. (2010) contemplan la autonomía emocional desde un amplio concepto que abarca diversas microcompetencias relacionadas con la autogestión personal.

- Autoestima: Capacidad de valorarse positivamente, aceptarse y mantener una sana relación consigo mismo.
- Automotivación: Habilidad para impulsarse internamente y encontrar sentido en las actividades de la vida.
- Autoeficacia emocional: Percepción de ser capaz de manejar las propias emociones, coherentemente con los valores personales.

Ejemplos

- Ante un fracaso, una persona autónoma emocionalmente decide ver la experiencia como una oportunidad de aprendizaje.
- Un joven que no se siente obligado a "ser fuerte" porque comprende que expresarse no lo hace menos valioso.
- Pedir disculpas cuando se ha herido a alguien, reconociendo el impacto emocional de los propios actos sin culpar a los demás.
- Seguir trabajando por un objetivo personal, incluso cuando no hay recompensas externas inmediatas, porque el sentido interno es suficiente.

Campos de aplicación o Áreas de impacto

- Autoesquemas
- Conciencia de sí.
- Convivencia
- Responsabilidad social

- Responsabilidad: Compromiso con las decisiones y acciones personales actuando de forma ética en la vida.
- Actitud positiva: Elección personal y consciente de asumir una postura optimista ante la vida, siendo amable y constructivo.
- Análisis crítico de las normas sociales: Habilidad para cuestionar reflexivamente las normas sociales/culturales para actuar de forma autónoma y consciente.
- Resiliencia: Fuerza interna para afrontar situaciones adversas con un aprendizaje

Ejercicio #1

¡Me veo y me ven!**Objetivo**

Interiorizar la percepción personal y conocer cómo los demás les perciben, promoviendo la reflexión sobre su identidad, empatía y comprensión del otro en su esencia.

**Metodología:**

- Bríndales materiales para dibujar (papel, lápices, colores).
- Pídeles que dibujen un autorretrato que refleje cómo perciben a sí.
- Una vez terminado su autorretrato, cada participante debe dibujar el retrato de un compañero.

**Instrucciones**

- Separa a los estudiantes para que tengan el espacio cómodo en donde puedan dibujar
 - Pídeles que dibujen un autorretrato que evidencie sus principales características personales.
 - Asigna un compañero y ubícalos en frente para que ahora se dibujen el uno al otro.
- Intercambia retratos.



Ejercicio #1

Me veo y me ven

Reflexión:

- Después de comparar los dos resultados, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre el ejercicio.
- Pídeles que comparen su autorretrato con el retrato que les hicieron. ¿Qué diferencias notan? ¿Qué similitudes? ¿Qué descubren sobre sí mismos y sobre cómo los ven los demás?
- Guía la discusión para que cada participante pueda explorar cómo se sintieron durante el proceso y qué aprendieron sobre su propia autonomía emocional, así como sobre la importancia de la percepción en las relaciones interpersonales.

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular tab at the top center and seven horizontal pink lines for text.

Ejercicio #2

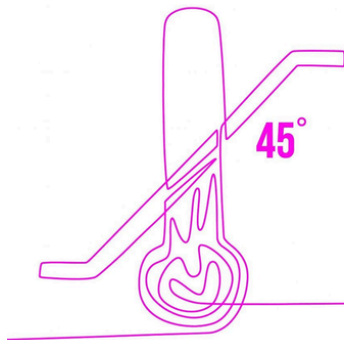
Nivel de energía

Objetivo

Mejorar la capacidad para gestionar las emociones mediante la identificación y comprensión de cómo las actividades diarias afectan el nivel de energía emocional.



Metodología:



- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan reflexionar sin interrupciones.
- Provee materiales como papel, colores y una plantilla de registro de actividades diarias y niveles de energía emocional.
- Ver anexo F

Instrucciones



- Instruye a los participantes a registrar todas las actividades que realizan durante un día típico, desde que se despiertan hasta que se acuestan.
- Pídeles que evalúen su nivel de energía emocional antes y después de cada actividad, usando una escala del 1 al 10 (1 = muy baja energía, 10 = muy alta energía).

Ejercicio #2

Nivel de energía

Reflexión:

- Reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre sus registros de actividades y niveles de energía emocional.
- Pregunta: ¿Qué actividades notaron que aumentan su energía emocional? ¿Cuáles actividades tienden a drenar su energía? ¿Hay patrones en la fluctuación de su energía emocional a lo largo del día?
- Facilita una discusión sobre cómo pueden ajustar su rutina diaria para incluir más actividades que recarguen su energía emocional y limitar aquellas que la drenan.

A large rectangular area with a light pink background, outlined in purple. At the top center, there is a solid purple rectangular shape. Below it, there are seven horizontal pink lines spaced evenly down the page, serving as a writing area.

Ejercicio #3

Lista de autogestión emocional

Objetivo

Mejorar la capacidad de los participantes para gestionar sus emociones a través de la identificación y uso de estrategias personalizadas.



Metodología:



- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan concentrarse en la reflexión sin interrupciones.
- Provee materiales como papel, esferos, y ejemplos de listas de autogestión emocional.

Instrucciones

- Instruye a los participantes a identificar las emociones que experimentan con mayor frecuencia (estrés, ansiedad, tristeza, rabia).
- Pídeles que piensen en las estrategias que han utilizado en el pasado para gestionar estas emociones y que han resultado efectivas (actividades físicas, técnicas de relajación, hobbies, contacto social)
- Anima a los participantes a pensar en nuevas estrategias que les gustaría probar y agregar a su lista.

Ejercicio #3

Lista de autogestión emocional

Reflexión:

- Después de completar la lista, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre sus experiencias.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron al identificar sus emociones y crear su lista de autogestión? ¿Qué estrategias creen que serán más útiles para ellos? ¿Cómo piensan implementar estas estrategias en su vida diaria?
- Facilita una discusión sobre la importancia de tener herramientas prácticas para la regulación emocional y cómo esta lista puede ser un recurso valioso en momentos de estrés o malestar emocional.

A large rectangular box with a purple border and a purple header, containing seven horizontal lines for writing.

Ejercicio #4

Mi Carta de Gratitud

Objetivo

Fomentar la introspección y la identificación de sentimientos de gratitud y aprecio hacia los demás para gestionar sus emociones mediante la práctica de la gratitud.



Metodología:



- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan concentrarse sin interrupciones.
- Provee materiales como papel, esfero, y ejemplos de cartas de gratitud.

Instrucciones



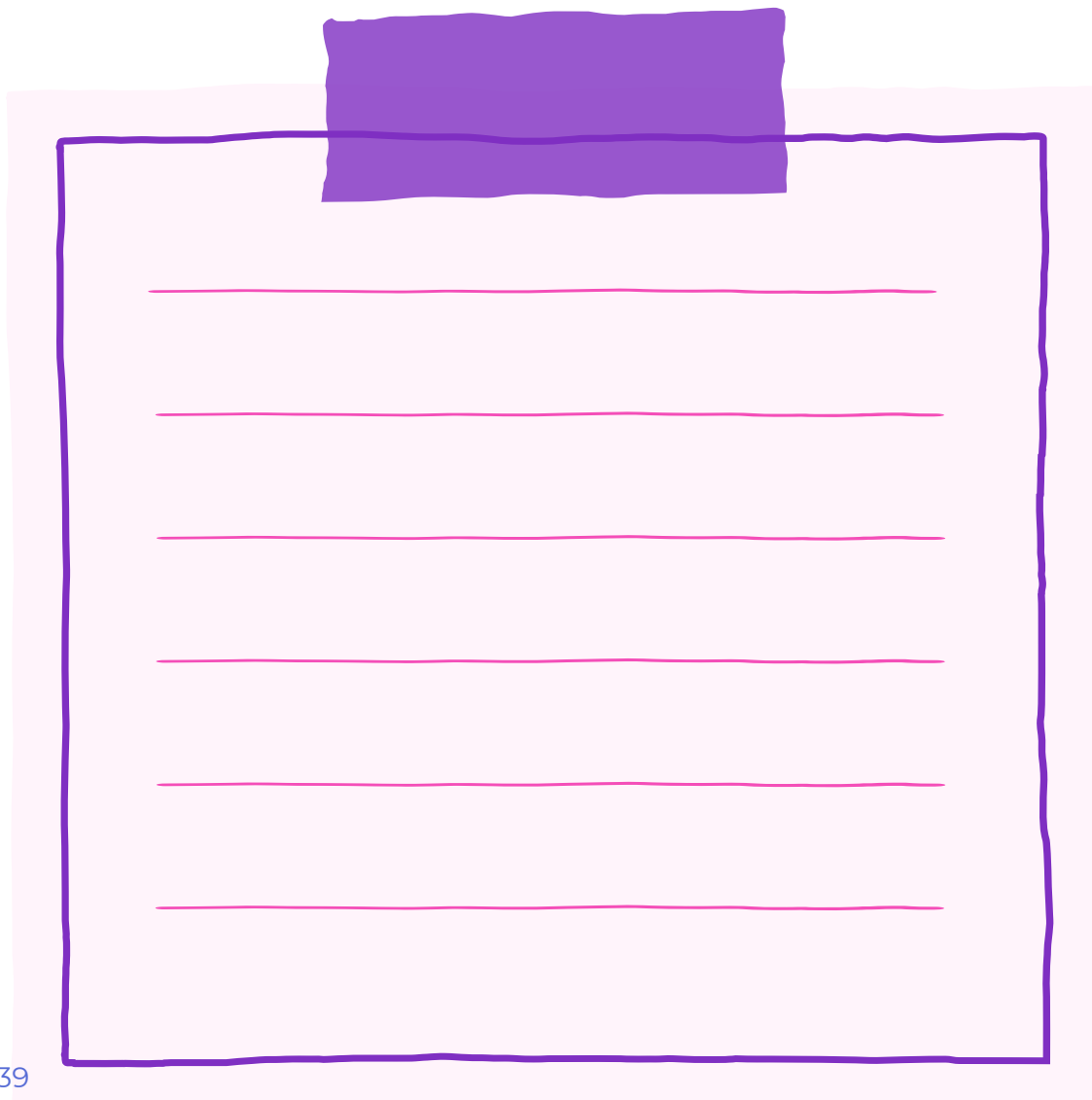
- Invita a los participantes a pensar en alguien que haya tenido un impacto positivo en sus vidas y por quien se sientan agradecidos.
- Pídeles que reflexionen sobre las razones específicas por las que se sienten agradecidos hacia esa persona y cómo su vida ha mejorado gracias a ella.

Ejercicio #4

Mi Carta de Gratitud

Reflexión:

- Después de completar la escritura de las cartas, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre sus experiencias.
- Preguntar: ¿Cómo se sintieron al escribir la carta de gratitud? ¿Qué emociones surgieron durante el proceso? ¿Cómo creen que esta práctica puede influir en su bienestar emocional?
- Facilita una discusión sobre la importancia de expresar gratitud y cómo puede fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar el bienestar emocional.



Ejercicio #5

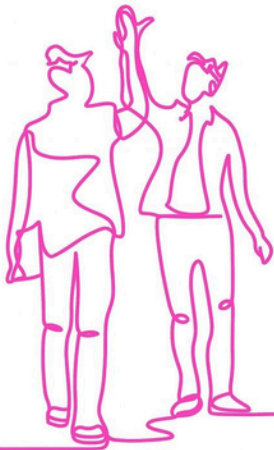
Pequeñas motivaciones

Objetivo

Ayudar a los participantes a reconocer cosas que les brindan alegría y satisfacción y mejorar la capacidad para gestionar sus emociones al enfocarse en pequeñas motivaciones diarias.



Metodología:



- Crea un espacio tranquilo y cómodo donde los participantes puedan concentrarse sin interrupciones.
- Brinda materiales hojas, esferos y ejemplos de pequeñas motivaciones.

Instrucciones

- Guía a los participantes a pensar en su rutina diaria y en las pequeñas cosas que les brindan alegría y motivación.
- Pide a los participantes que reflexionen sobre sus días y piensen en al menos cinco pequeñas cosas que les hayan brindado alegría o satisfacción recientemente (tomar café, escuchar una canción favorita, recibir un mensaje de un amigo, ver un atardecer).



Ejercicio #5

Pequeñas motivaciones

Reflexión:

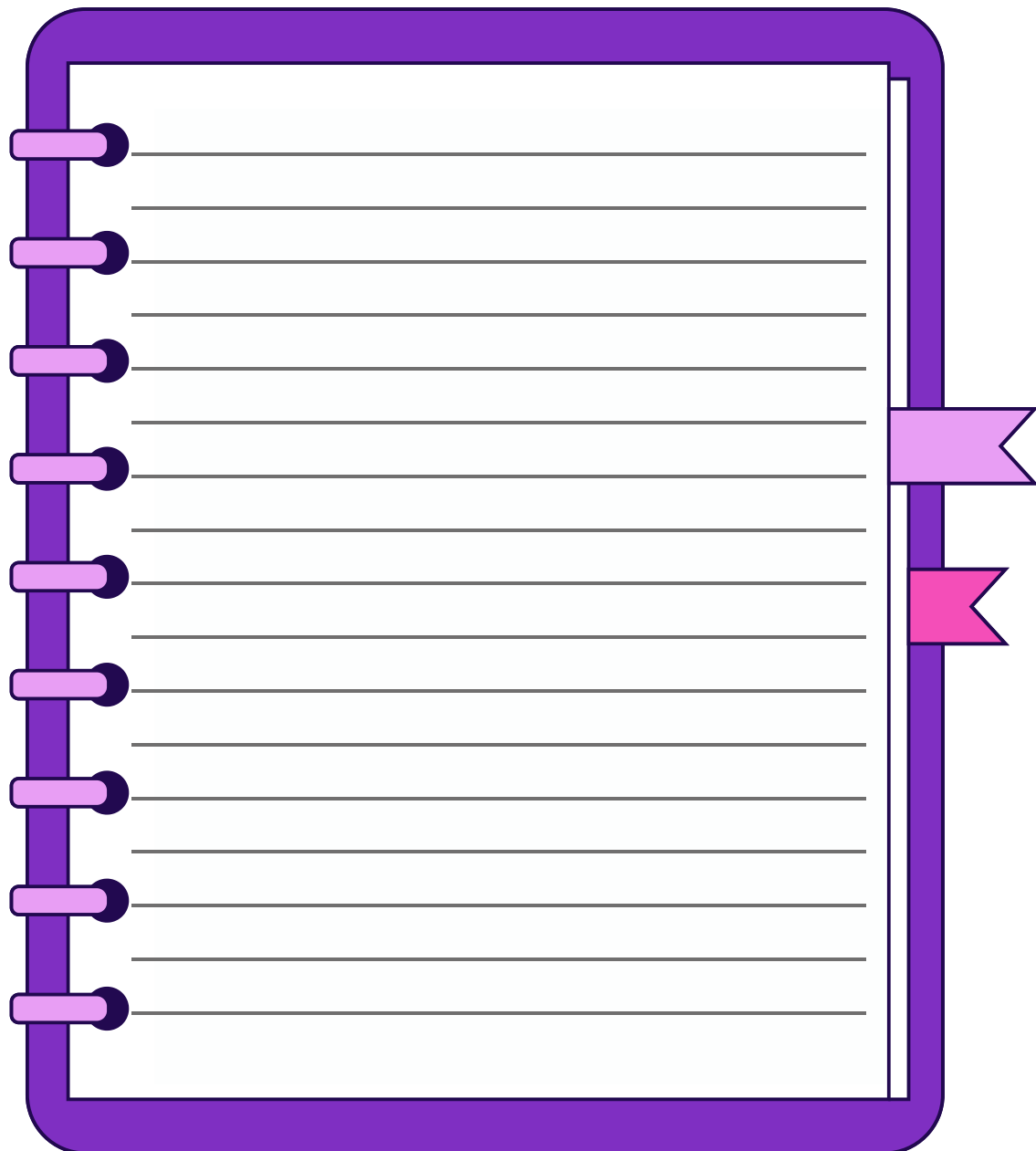
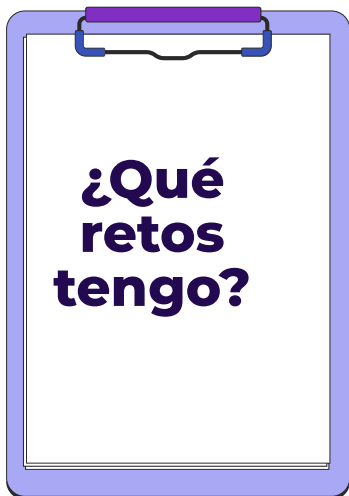
- Después de completar la identificación de pequeñas motivaciones, reunir a los participantes para una discusión reflexiva sobre sus experiencias.
- Preguntar: ¿Cómo se sintieron al reflexionar sobre sus pequeñas motivaciones? ¿Qué descubrieron sobre sí mismos y sobre las cosas que les aportan alegría? ¿Cómo creen que enfocarse en estas pequeñas motivaciones puede influir en su bienestar emocional?
- Facilitar una discusión sobre la importancia de reconocer y apreciar las pequeñas cosas en la vida y cómo esto puede ser una herramienta valiosa para la regulación emocional.

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular tab at the top center and seven horizontal pink lines for text.

Reflexión

de la competencia

"Fortalecer ta autonomía emocional es empezar a vivir con más libertad interior, responsabilidad y equilibrio"





Conciencia Social

Donde la empatía, respeto y compromiso hacen una convivencia más justa

¿Qué es?

Capacidad para establecer y hacer que perduren relaciones positivas, habilidades sociales, comunicación efectiva, respeto y resolución de conflictos, Bisquerra et. al. (2010).

- Habilidades sociales básicas: Escuchar, saludar, agradecer, pedir favores, disculparse.
- Respeto: Aceptar las diferencias y valorar derechos ajenos en la interacción.
- Comunicación Receptiva: Escuchar y atender verbal y no verbalmente para entender al otro.
- Comunicación Expresiva: Expresar ideas y emociones con claridad en la comprensión.
- Compartir emociones: Mostrar sinceridad y reciprocidad emocional para fortalecer las relaciones.

Campos de aplicación o Áreas de impacto

- Inclusión
- Actitud prosocial
- Comunicación asertiva
- Resolución de conflictos

Ejemplos

- Respetar que alguien tenga una opinión diferente en una discusión sin imponerse
- Valorar las costumbres de una persona de otra cultura sin burlarse ni discriminar
- Ayudar a un compañero nuevo a integrarse en el grupo sin que nadie lo pida.
- Detectar que un amigo está molesto por su lenguaje corporal y preguntarle cómo se siente
- Comportamiento prosocial y cooperación: Ayudar de forma espontánea al otro y promover el bienestar común.
- Asertividad: Defender derechos propios sin agredir/ceder, sabiendo decir y aceptar un “no”.
- Prevención y resolución de conflictos: Percibir, anticipar y resolver conflictos de forma empática, negociadora y resolutiva.
- Gestionar situaciones emocionales: Regular emociones propias y/o colectivas y mantener la armonía.

Ejercicio #1

¿Qué tanto percibes al otro?

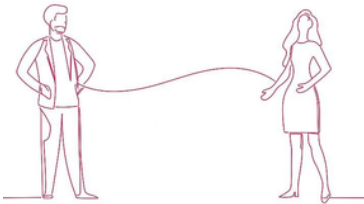
Objetivo

Mejorar la capacidad de observar y comprender señales no verbales y características de los demás para prestar atención a los detalles de las personas con las que interactúan.



Metodología:

- Crea un espacio amplio y libre de distracciones donde los participantes puedan formar dos filas enfrentadas.
- Asegúrate de que haya suficiente iluminación para que los participantes puedan observarse claramente.



Instrucciones

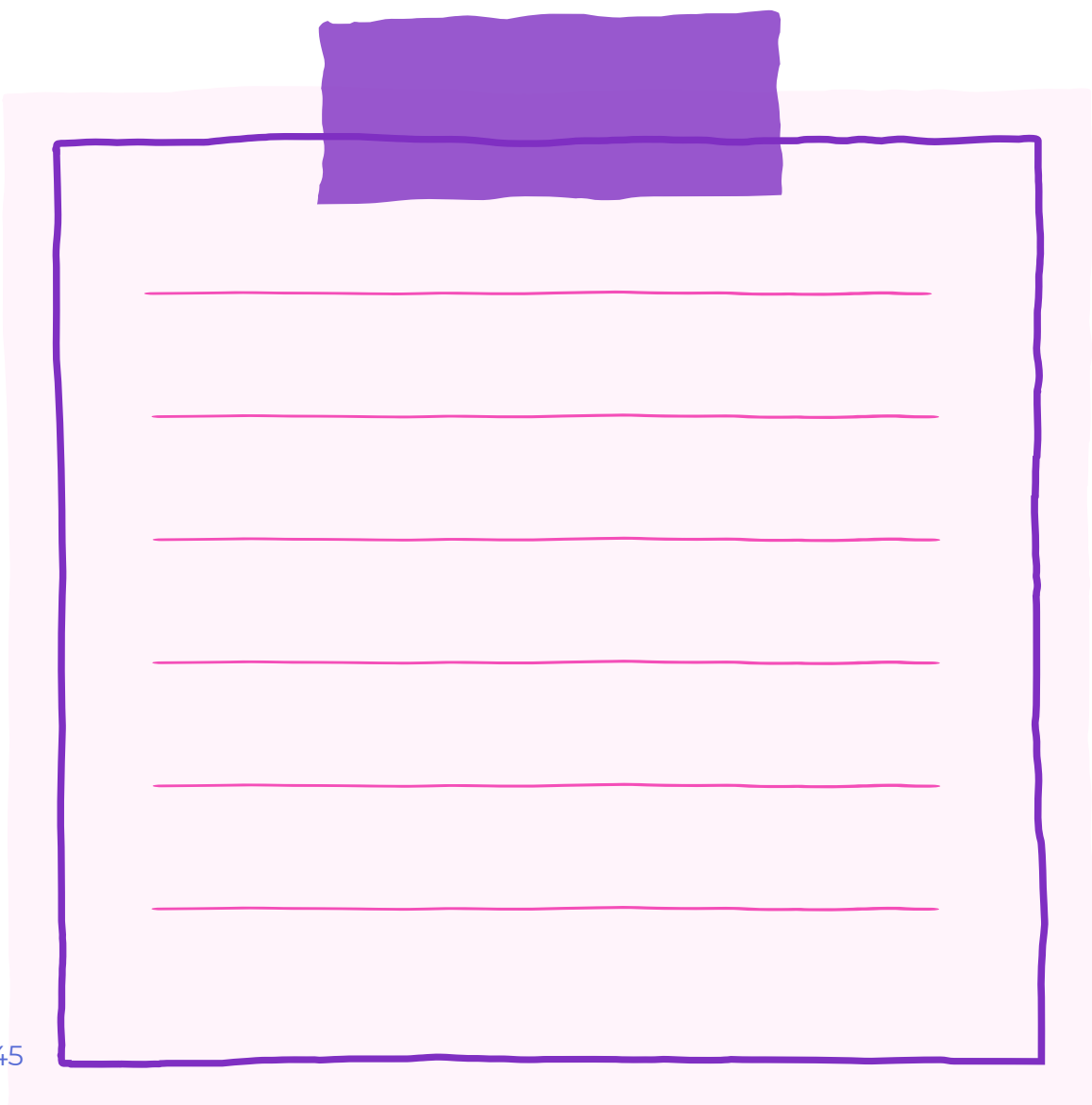
- Pídeles a los participantes que formen dos filas enfrentadas, asegurándote de que cada persona tenga un compañero directamente en frente.
- Explica que durante un período de tiempo determinado deberán observar detenidamente a su compañero sin hablar.
- Acto seguido, pide a los de una fila que se retiren del espacio y afuera indícales que cambien algo de su apariencia.
- Al regresar al salón, pregunta a quienes se quedaron ¿Qué notan diferente en sus compañeros?.

Ejercicio #1

¿Qué tanto percibes al otro?

Reflexión:

- Después de las discusiones en grupos, reúne a todos los participantes y pídeles que compartan sus reflexiones y aprendizajes.
- Pregunta: ¿Qué aprendiste sobre la observación y la competencia social? ¿Cómo crees que estas habilidades pueden mejorar tus interacciones diarias?



Ejercicio #2

Organización Silenciosa

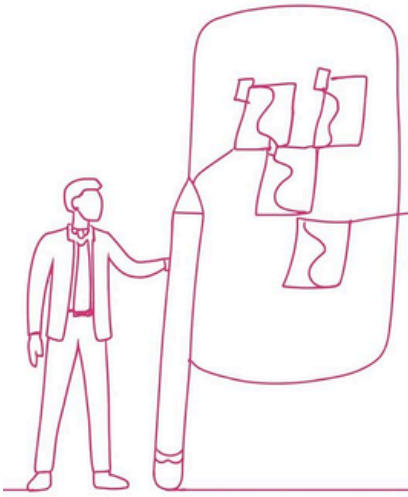
Objetivo

Mejorar la capacidad de colaborar y comunicarse efectivamente sin el uso de palabras y así aumentar el uso de señales no verbales, para coordinar y resolver tareas grupales.



Metodología:

- Crea un espacio amplio y libre de distracciones donde todos los participantes puedan moverse libremente.
- Asegúrate de que todos los participantes comprendan que no se permitirá el uso de comunicación verbal durante el ejercicio.



Instrucciones

- Indica que el objetivo es organizarse en una fila de menor a mayor edad, sin utilizar palabras.
- Anímalos a usar gestos, expresiones faciales, y otros medios no verbales para comunicarse.
- Observa cómo los participantes resuelven el desafío, tomando nota de las estrategias de comunicación no verbal y la dinámica de grupo.
- Revisa que el ejercicio se haya realizado de manera correcta.

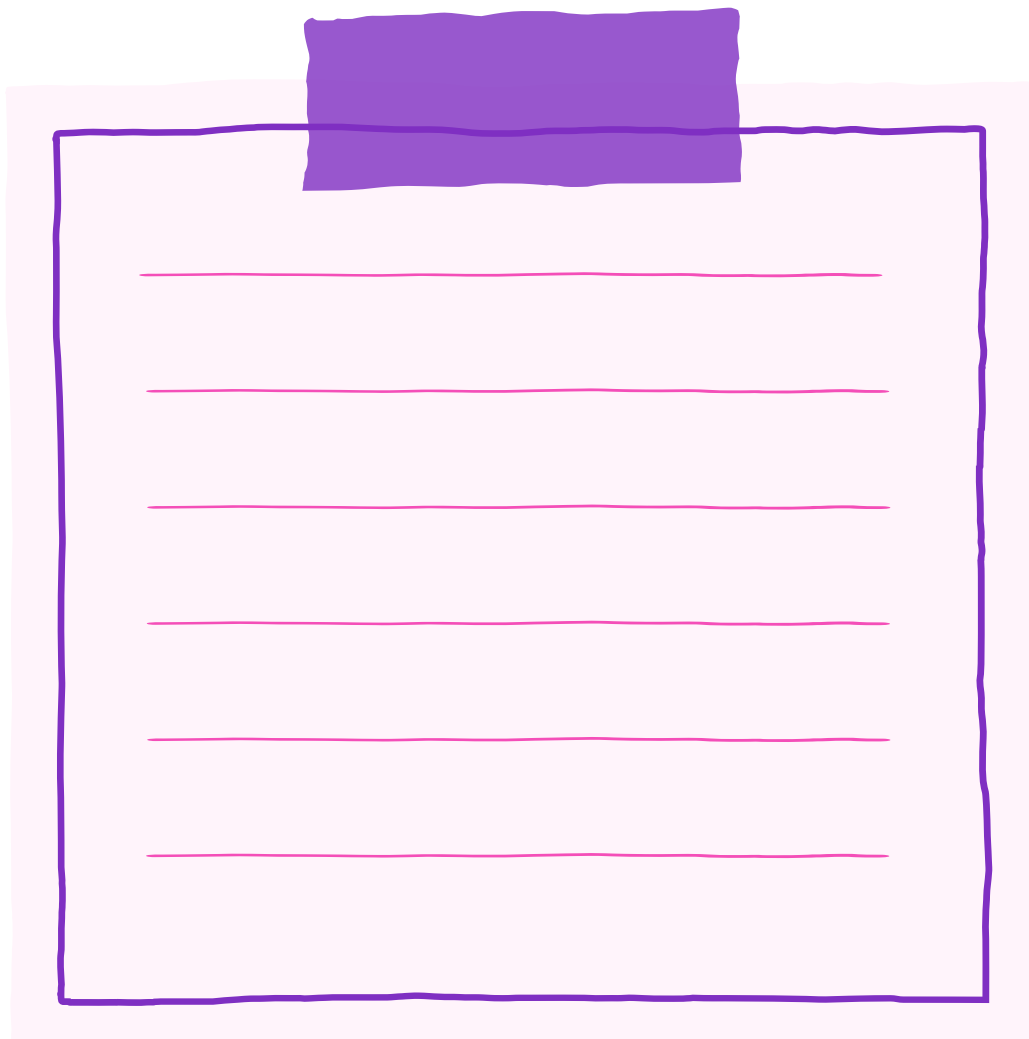


Ejercicio #2

Organización Silenciosa

Reflexión:

- Después de que los participantes hayan logrado organizarse en la fila correcta, reúnelos y facilita una discusión sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Qué estrategias utilizaron para comunicarse sin palabras? ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Qué dificultades encontraron y cómo las superaron?
- Pide a los participantes que reflexionen sobre cómo la comunicación no verbal puede ser utilizada en diferentes contextos sociales.



Ejercicio #3

Tangram a ciegas

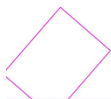
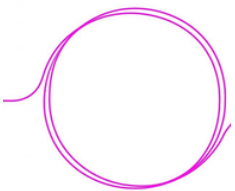
Objetivo

Mejorar la capacidad de trabajar en equipo y comunicarse de manera efectiva, especialmente al seguir instrucciones y coordinarse con otros sin tener información visual.



Metodología:

- Crea un espacio amplio donde los participantes puedan trabajar en grupos.
- Provee a cada grupo con un conjunto de piezas de tangram y una ficha con una figura a construir (sin mostrar el modelo a los participantes).



Instrucciones

- Divide a los participantes en grupos pequeños (idealmente de 4-5 personas).
- Asigna a un miembro de cada grupo el rol de "instructor", quien será responsable de guiar al grupo usando las instrucciones del modelo.
- El instructor debe describir la figura final y dar instrucciones para colocar las piezas del tangram, sin que los otros miembros del grupo vean el modelo.

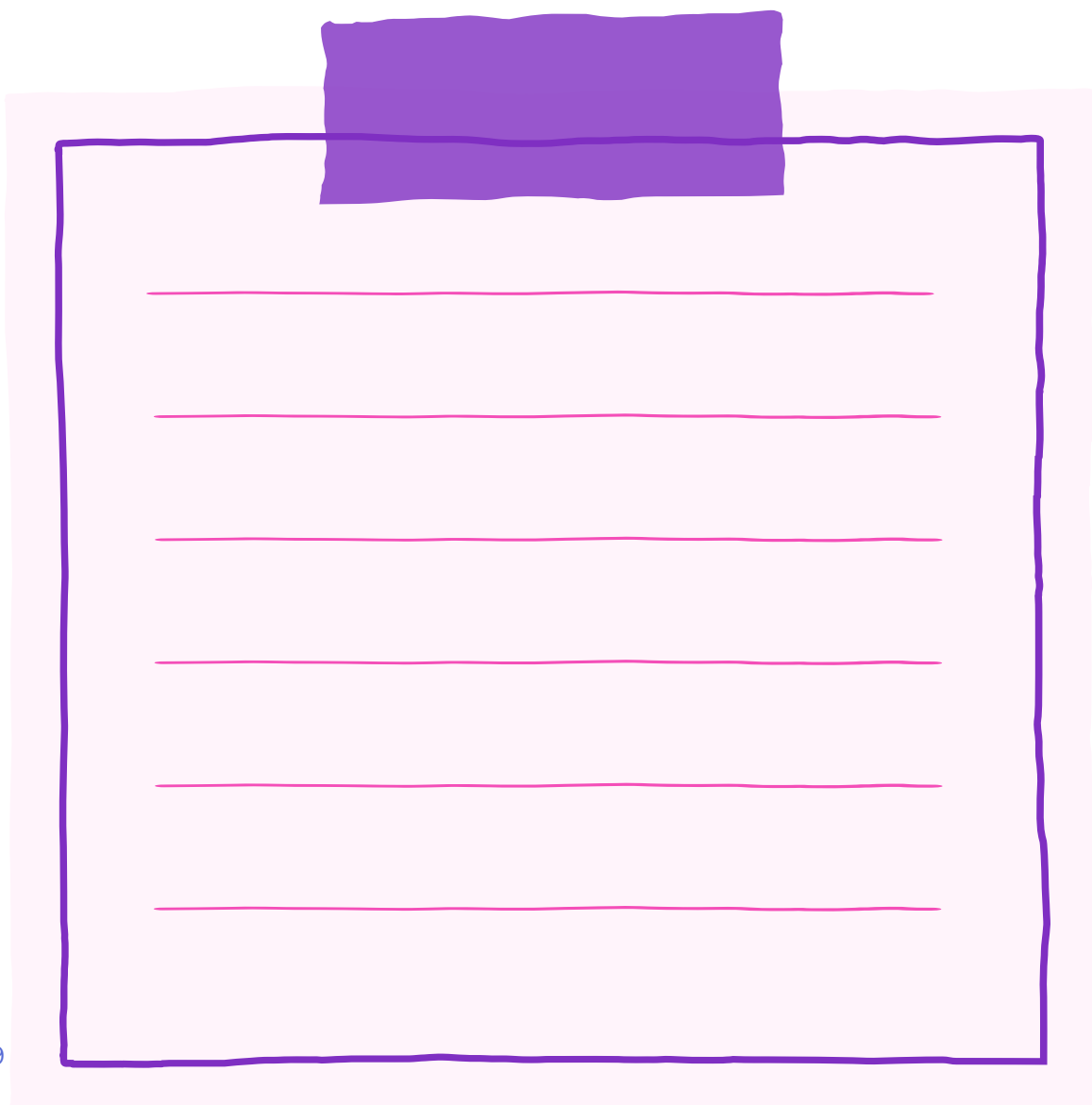


Ejercicio #3

Tangram a ciegas

Reflexión:

- Después de completar el ejercicio, reúne a todos los grupos para discutir la experiencia.
- Preguntar: ¿Cómo fue el proceso de seguir las instrucciones sin ver el modelo? ¿Qué desafíos enfrentaron y cómo los superaron? ¿Cómo se sintieron al trabajar en equipo para resolver el problema?



A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular shape at the top center, resembling a clip, and several horizontal pink lines for writing.

Ejercicio #4

Trabajando desde la diferencia

Objetivo

Mejorar la capacidad de colaborar y comunicarse de manera efectiva en un grupo diverso al enfrentar desafíos individuales aumentando la empatía hacia las limitaciones de los demás.



Metodología:



- Crea un espacio amplio y cómodo donde todos los participantes puedan trabajar juntos en una gran superficie de dibujo.

Provee materiales de dibujo como papel grande, lápices, marcadores y otros utensilios tapa ojos, cinta gruesa para tapar la boca, lana para amarrar las manos.

Instrucciones



- Asigna a cada participante una dificultad o discapacidad puntual que afectará su habilidad para contribuir al dibujo (ciego, mudo, sordo, manco).
- Proporciona instrucciones claras sobre cómo cada dificultad o discapacidad afectará el proceso de dibujo y cómo los participantes deben manejar estas limitaciones.

Ejercicio #4

Trabajando desde la diferencia

Reflexión:

- Después de completar el dibujo, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Cómo afectó la dificultad o discapacidad individual de cada miembro al proceso de colaboración? ¿Qué estrategias utilizaron para superar los desafíos? ¿Cómo se sintieron al trabajar con las limitaciones de los demás?
- Reflexiona acerca de la capacidad empática que se tiene con la diferencia del otro en el cumplimiento de responsabilidades colectivas.

A large rectangular area with a light pink background, intended for drawing or writing. It features a purple rectangular block at the top center and seven horizontal pink lines for writing.

Ejercicio #5

Cuéntame tu historia

Objetivo

Mejorar la capacidad de empatizar al compartir y escuchar experiencias personales cargadas de emociones para aumentar la comprensión mutua y el apoyo emocional desde las emociones compartidas.



Metodología:



- Crea un espacio cómodo y privado donde los participantes se sientan seguros para compartir experiencias personales.
- Asegúrate de que el ambiente sea respetuoso y libre de distracciones.
- Promueve el compromiso de la confidencialidad con las historias.

Instrucciones

- Divide a los participantes en pares, asegurando que cada par tenga tiempo igual para compartir y escuchar.
- Pide a cada persona que comparta una experiencia personal significativa y emocional con su compañero, enfocándose en cómo se sintieron en esa situación.
- El compañero debe escuchar activamente, sin interrumpir, y luego compartir su propia experiencia emocional siguiendo el mismo formato.

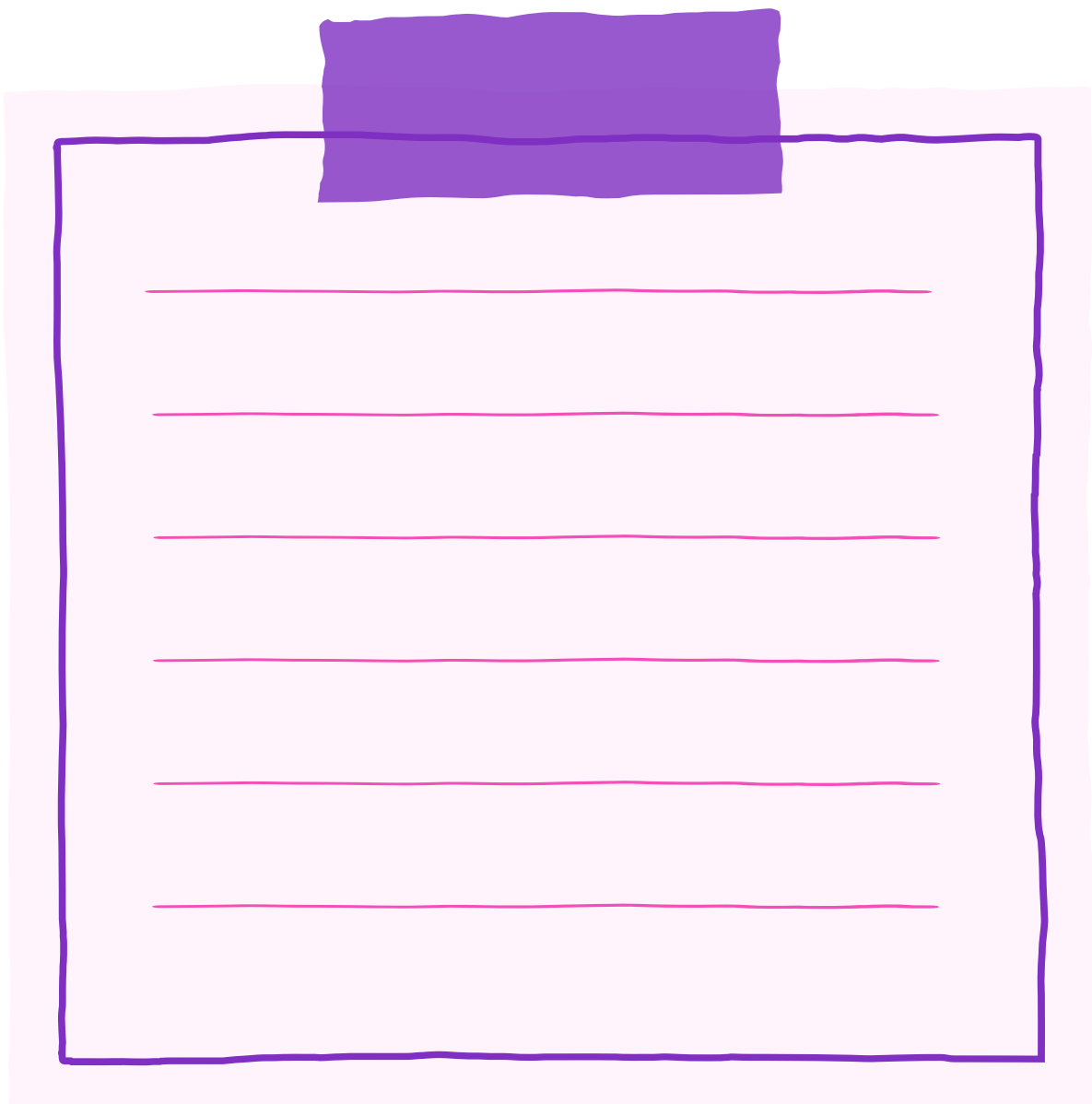


Ejercicio #5

Cuéntame tu historia

Reflexión:

- Después del intercambio, reúne a todos los participantes y facilita una discusión grupal sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron al compartir sus experiencias emocionales? ¿Qué aprendieron sobre la empatía y la conexión interpersonal? ¿Cómo impactó el ejercicio en su percepción de la competencia social?



Reflexión

de la competencia

"Atender la conciencia social es el primer paso hacia una convivencia más empática, justa y solidaria"

¿Qué aprendí?

¿Qué retos tengo?

A large spiral notebook with a purple cover and binding. The pages are white with horizontal lines. There are two tabs on the right side, one light purple and one pink.



Habilidades para la vida y el bienestar

Una estrategia para vivir con equilibrio, tomar decisiones conscientes y construir un bienestar duradero

¿Qué es?

Capacidades que permiten afrontar de forma responsable y equilibrada los desafíos diarios promoviendo una vida saludable y satisfactoria, (Bisquerra y López, 2020).

- Fijar objetivos adaptativos: Establecer metas realistas y positivas a corto y largo plazo.
- Toma de decisiones: Elegir con responsabilidad y criterio ético en distintas áreas de la vida cotidiana.
- Buscar ayuda y recursos: Reconocer cuándo se necesita apoyo y saber acceder a recursos adecuados.

Ejemplos

- Antes de compartir una noticia en redes sociales, revisar si la fuente es confiable y verificala.
- Escuchar a un amigo que está mal sin juzgarlo, y poniéndose en su lugar.
- Decidir entre estar despierto tarde viendo series o dormir temprano para rendir mejor
- Mantener una buena relación con vecinos saludándolos, ayudándoles si lo necesitan

Campos de aplicación o Áreas de impacto

- Fortalecimiento de vínculos
- Hábitos saludables
- Habilidades blandas
- Reducción de Burnout

- Ciudadanía activa: Participar de forma crítica, solidaria y responsable en la sociedad, respetando la diversidad y ejerciendo derechos y deberes.
- Bienestar emocional: Disfrutar y promover un estado emocional positivo, propio y compartido, con actitud favorable hacia el bienestar común.
- Fluir: Generar experiencias vitales plenas en lo personal, social y profesional.

Ejercicio #1

Collage de la Empatía

Objetivo

Permitir a los participantes expresar sus pensamientos y sentimientos a través de la creación artística para entender y compartir los sentimientos de los demás.



Metodología:



- Crea un espacio cómodo y bien iluminado con mesas grandes para que los participantes trabajen en sus collages.
- Provee materiales como revistas, periódicos, tijeras, colbón, papel de colores, marcadores y cartulinas grandes.

Instrucciones

- Instruye a los participantes a buscar en las revistas y periódicos imágenes y palabras que representen la empatía para ellos.
- Pídeles que recorten estas imágenes y palabras y las peguen en la cartulina, creando un collage que represente sus pensamientos y sentimientos sobre la empatía.
- Anima a los participantes a ser creativos y a incluir elementos personales, como dibujos o notas escritas a mano, para personalizar su collage.

Ejercicio #1

Collage de la Empatía

Reflexión:

- Después de completar los collages, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre sus experiencias.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron al crear el collage de la empatía? ¿Qué descubrieron sobre sus propias experiencias y sentimientos relacionados con la empatía? ¿Cómo creen que la empatía puede mejorar sus relaciones y su bienestar?
- Facilita una discusión sobre la importancia de la empatía en la vida diaria y cómo pueden practicarla más conscientemente.

A large rectangular area with a light pink background, intended for a collage. It features a purple rectangular tab at the top center and seven horizontal pink lines for writing.

Ejercicio #2

Bombas de la Vida

Objetivo

Desarrollar estrategias de interacción en donde se promueva la comunicación asertiva ante las fuentes de estrés en sus vidas y aprender estrategias para manejar reacciones emocionales.



Metodología:

- Crea un espacio cómodo y bien iluminado con sillas y mesas para que los participantes puedan escribir en sus bombas.
- Proveer materiales como bombas y sharpie para registrar las características personales que identifiquen a los participantes.



Instrucciones

- Indica que la bomba representa la vida de cada persona y que deben inflarla hasta donde deseen.
- Incentiva a escribir en la bomba, nombre, gustos, cualidades, sueños etc.
- Invitarlos a jugar de pie con las bombas, intercambiarlas y analizar diferencias.
- Estallar un par de bombas y analizar reacciones emocionales individuales y grupales.

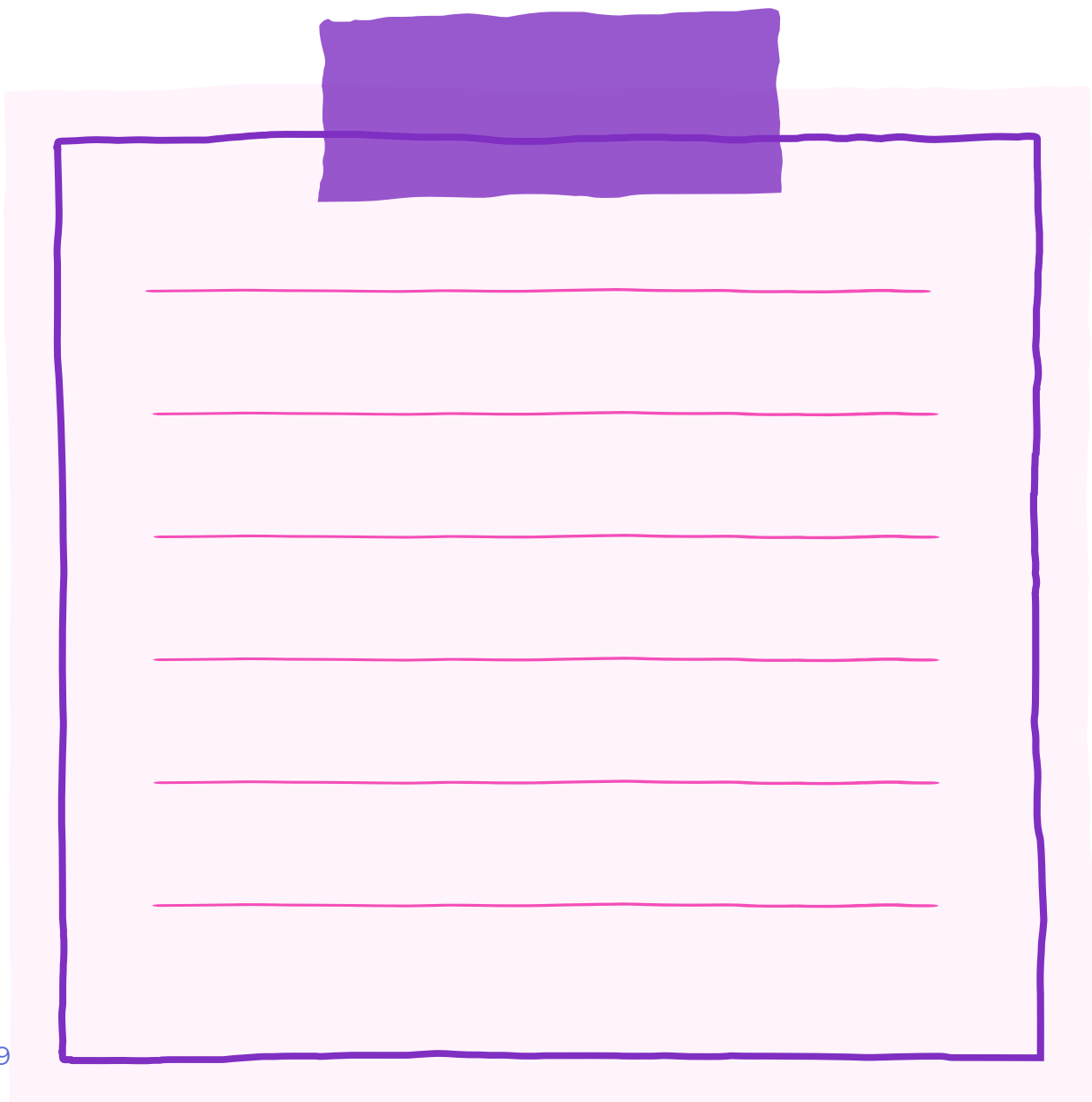


Ejercicio #2

Bombas de la Vida

Reflexión:

- Facilita una reflexión grupal donde los participantes compartan la percepción de la experiencia.
- Pide a los participantes que escriban posibles soluciones o estrategias para la situación de estallido sorpresa.



A large rectangular area with a purple border and a purple tab at the top, containing several horizontal lines for writing. This area is intended for participants to write their reflections and solutions.

Ejercicio #3

Proyecto de bienestar colectivo

Objetivo

Promover el trabajo en equipo y la conciencia colectiva sobre el bienestar común por medio de un proyecto que se implemente durante la maestría.



Metodología:



- Crea grupos de 4-5 personas que propongan un proyecto de bienestar colectivo que pueda ser implementado.
- Haz que se presente cada propuesta y facilita la votación para que entre todos decidan el que consideran mejor.

Instrucciones

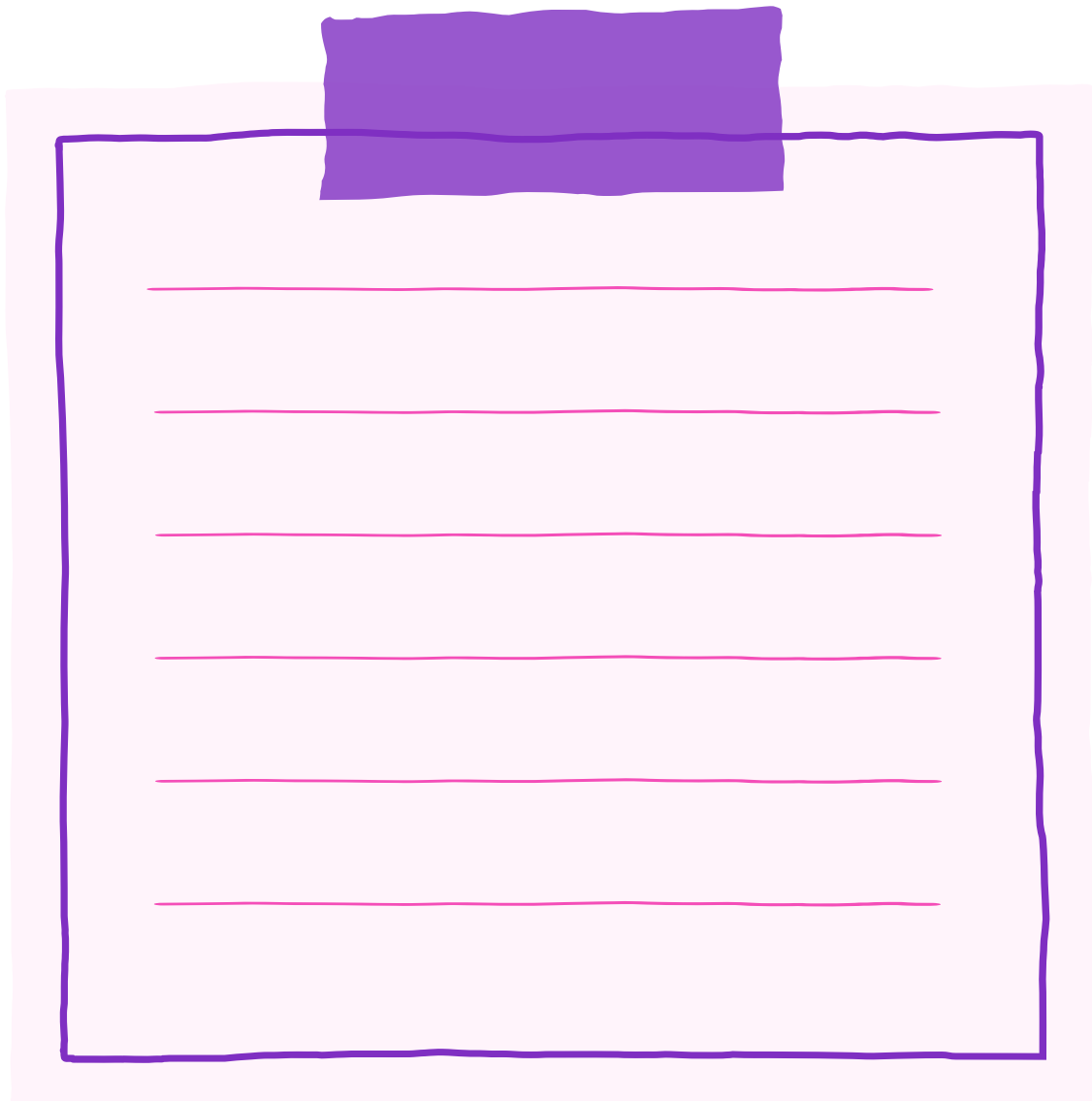
- Forma equipos de trabajo y asigna a cada grupo una temática relacionada con el bienestar colectivo en aspectos emocionales.
- Cada grupo debe diseñar una propuesta de proyecto que aborde la temática, incluyendo objetivos, actividades específicas, recursos necesarios.
- Los equipos presentan sus proyectos en la clase, explicando cómo sus propuestas mejorarán el bienestar de la comunidad.
- Al finalizar las presentaciones, realiza una reflexión conjunta sobre cómo la colaboración puede mejorar el bienestar común.

Ejercicio #3

Proyecto de bienestar colectivo

Reflexión:

- Reflexiona sobre la importancia de cuidar no solo de nosotros mismos, sino también del bienestar de los demás.
- Pregunta, ¿Qué desafíos enfrentaron al trabajar en equipo para crear un proyecto de bienestar? ¿Cómo puede el bienestar colectivo influir en el bienestar individual de cada uno?



A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular shape at the top center, resembling a clip, and several horizontal lines for text.

Ejercicio #4

Sobre para días tristes

Objetivo

Promover la capacidad de brindar y recibir apoyo emocional a través de mensajes positivos y alentadores.



Metodología:

- Crea un espacio cómodo y tranquilo donde los participantes puedan sentarse y escribir los mensajes a sus compañeros.
- Provee materiales como papel, esferos y sobres.



Instrucciones



- Instruye a los participantes a escribir mensajes de apoyo-aliento, frases motivadoras, recordatorios de fortalezas personales, o mensajes de gratitud.
- Pídele a los asistentes que sean específicos basándose en su conocimiento de la persona destinataria o en lo que creen que podría ser útil para alguien en momentos difíciles.
- Invítales a introducir los papeles en los dueños de los sobres destinatarios de los mensajes.

Ejercicio #4

Sobre para días tristes

Reflexión:

- Después de completar la escritura y el envío de los mensajes, reúne a los participantes para una discusión reflexiva sobre el ejercicio.
- Pregunta: ¿Cómo se sintieron al escribir los mensajes de apoyo? ¿Qué descubrieron sobre la importancia del apoyo emocional? ¿Cómo creen que estos mensajes pueden impactar a las personas que los reciban?
- Facilita una discusión sobre cómo el acto de dar y recibir apoyo puede influir en el bienestar emocional y en la resiliencia.

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular tab at the top center and seven horizontal pink lines for text.

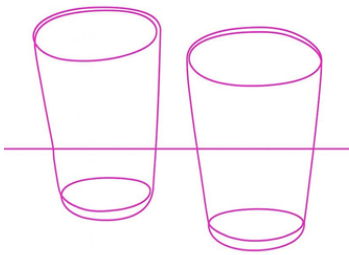
Ejercicio #5

Apilando en equipo

Objetivo

Promover la cooperación y la capacidad de trabajar en equipo para alcanzar un objetivo común y promover la cooperación y la creatividad para encontrar soluciones ante un desafío grupal.

Metodología:



- Crea un espacio amplio y despejado donde los grupos puedan trabajar con comodidad.
- Provee a cada grupo con los materiales necesarios: vasos plásticos (de tamaño uniforme), cuerdas y cualquier otro equipo de apoyo necesario (como tijeras para cortar cuerdas si es necesario).

Instrucciones



- Divide los participantes en grupos pequeños (de 4 a 6 personas), asegurándote de que cada grupo tenga el mismo número de vasos y cuerdas.
- Proporciona un tiempo de planificación para que los grupos discutan y diseñen una estrategia para completar el desafío, sin comenzar la construcción aún.
- Invita a que aplinen los vasos y después que los transporten cada uno usando una cuerda.

Ejercicio #5

Apilando en equipo

Reflexión:

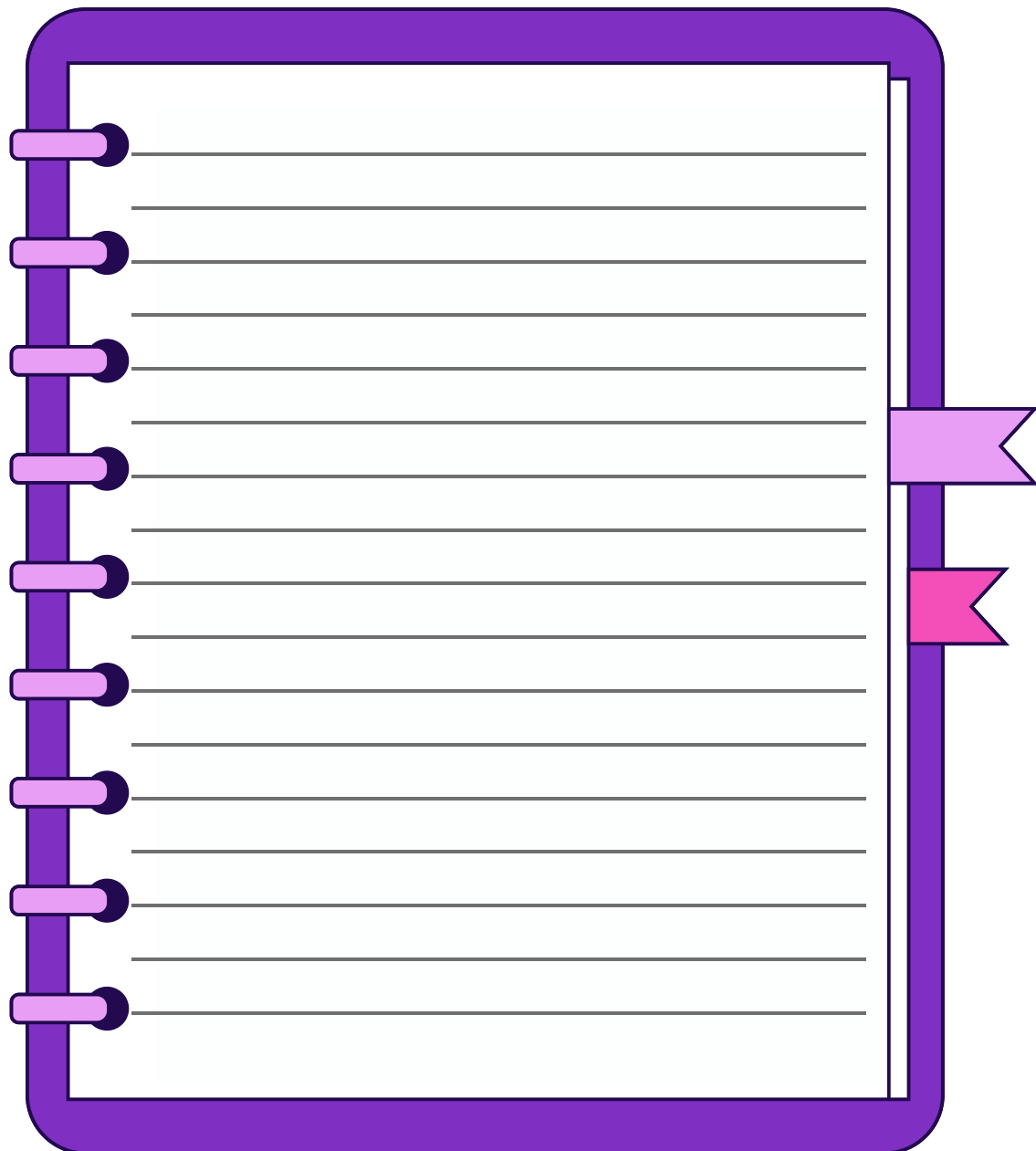
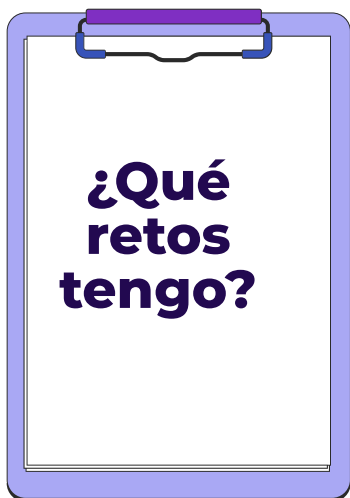
- Después de completar el desafío, reúne a todos los grupos para una discusión reflexiva sobre la experiencia.
- Pregunta: ¿Cómo fue el proceso de comunicación y coordinación dentro de su grupo? ¿Qué estrategias utilizaron para superar los desafíos? ¿Cómo manejaron los conflictos o desacuerdos? ¿Qué aprendieron sobre el trabajo en equipo y la competencia social?

A large rectangular area with a light pink background, intended for writing reflections. It features a purple rectangular shape at the top center, resembling a clip, and several horizontal lines for text.

Reflexión

de la competencia

"Desarrollar habilidades para la vida es invertir en bienestar, fortalecer el carácter y construir relaciones más sanas"



¡Felicitaciones!

Has terminado el módulo

Quiero felicitarte sinceramente por haber completado la lectura de la cartilla y por haberte tomado el tiempo de poner en práctica los ejercicios de las cinco competencias en habilidades socioemocionales.

Has dado un paso crucial hacia el entendimiento de tus emociones, hacia una mejor gestión de estas y tus relaciones, pero sobre todo, hacia la toma de decisiones más conscientes.

Cada pequeño ejercicio realizado te acercó más a identificar lo que sientes, implementar estrategias para modular tu emoción, ser responsable de tu parte emocional, trabajar en tu área interpersonal y proyectarte de forma clara en la vida.

Que este ejercicio sea el impulso que te lleve a trabajar en tus emociones y a entrar en un camino de gestión emocional que te beneficie y que redunde en quienes te rodean.

¡Un abrazo!

Referencias

Álvarez, M. y GROU (2011). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Wolters Kluwer, España.

Agulló, M., Filella, G., García, E., López, E. y Bisquerra, R. (2010). La educación emocional en la práctica. Horsori, Editorial. universidad de Barcelona

Bisquerra, R. (2010). 10 ideas clave de educación emocional. Editoria GRAÓ.

Bisquerra, R. (2010). Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R., Pérez, J. y García, E. (2015) Inteligencia emocional en educación. Editorial Síntesis. España

Bisquerra, R. y López-Cassá, E. (2020). Educación emocional 50 preguntas y respuestas. Editorial El Ateneo.

Bisquerra, R. y Pérez, N (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10. 61-82.

Bruner, J. S. (1963). El proceso de la educación. Unión Tipográfica Editorial Hispano Americana.

Espinar Álava, E. M., & Viguera Moreno, J. A. (2020). El aprendizaje experiencial y su impacto en la educación actual. Revista Cubana de Educación Superior, 39(3).

Güel, M. y Muñoz, J. (2011). Educación Emocional: Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria. Wolters Kluwer.

López, E. y Bisquerra, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis. RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, vol. 30, núm. 1.
Universidad de Granada

Paraguay, G. y Teves y J. (2024). Desarrollo de competencias emocionales en estudiantess de educación superior. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. Volumen V, Número 2 p 257.

ANEXOS

Anexo A: Proyección emocional

Anexo B: Foto dados emocionales

Anexo C: Emociones al azar (Foto cartas de emociones)

Anexo D: Las emociones en el arte (cuadros famosos)

Anexo E: Ejercicios cambios de pensamiento (formato diario de registro)

Anexo F: Nivel de energía (imagen)

Anexo A: Proyección emocional

- Si fuese una flor sería...
- Si fuese un animal sería...
- Si fuese un mueble sería...
- Si fuese un instrumento musical sería...
- Si fuese un juego sería...
- Si yo fuese un color sería...
- Si fuese una hora del día sería ...
- Si fuese un mes del año sería ...
- Si yo fuese una profesión sería...
- Si yo fuese una comida sería...
- Si yo fuese un personaje que murió sería...
- Si yo fuese un personaje animado sería...
- Si yo fuese alguien de mi familia sería...
- Si yo fuese un país sería...
- Si yo fuese una película sería ...

Anexo B: Datos emocionales



Iframe could not fetch the given URL. Redirect loop detected.
[Click here](#) to visit the page.

Anexo C: Emociones al azar



Anexo D: Las emociones en el arte



La Gioconda de Leonardo Da Vinci me hace sentir: _____



La Capilla Sixtina Miguel Ángel me hace sentir: _____



Impresión, sol naciente de Claude Monet me hace sentir: _____



El Guernica de Pablo Picasso me hace sentir: _____




Las Meninas de Diego Velázquez, me hace sentir: _____



La noche estrellada Vincent Van Gogh me hace sentir: _____

Anexo E: Ejercicios cambios de pensamiento

Descripción de la Situación	Respuesta fisiológica (Cuerpo)	Emociones (Una palabra-sentir)	Pensamiento (Interpretación – lo que te dices)	Acciones (Comportamiento, actitud, postura)



“Hay que ser conscientes de que lo que nos provoca malestar o ansiedad no son los eventos, sino cómo vinculamos las emociones a éstos.”
Jonathan García-Allen

CARTILLA DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES:

Una herramienta para que pienses,
sientas y actúes



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario