

aprendeva

0983120230

<https://aprendeva.com/>

Autoconciencia, autogestión, conciencia social y habilidades relacionales

“El minuto que me cambia”.









Habilidades socioemocionales

Conductas aprendidas que llevamos a cabo cuando interactuamos con otras personas y que nos son útiles para expresar nuestros sentimientos, actitudes, opiniones y defender nuestros derechos. Entre ellas podemos destacar: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades relacionales, toma de decisiones responsables, comunicación asertiva, entre otras.

“Nivel en Formación”.

- ⚠ Reacciona Impulsivamente.
- ⚠ Le cuesta mantener la calma.
- ⚠ Controla más que acompaña .
- ⚠ No reconoce la forma en que sus emociones afectan su trato hacia los demás.
- ⚠ Desestima como se sienten sus estudiantes.
- ⚠ No establece normas claras.
- ⚠ No fomenta la comparación ni el trabajo en equipo.

“Nivel Fundamental”.

-  Hay disposición para escuchar, sin embargo se impacienta.
-  La mayoría de las veces regula emociones.
-  Aplica estrategias básicas para resolver conflictos.
-  Usa algunas frases empáticas.
-  Promueve normas y rutinas pero no siempre logra que los estudiantes la sigan.
-  Intenta ser justo pero las reacciones varían según su estado emocional.

“Nivel Favorable”.

- ▲ Mantiene la calma aun en situaciones estresantes.
- ▲ Escucha activamente, deja hablar al estudiante, valida y orienta.
- ▲ Reconoce cuando un estudiante está triste, ansioso y frustrado y actúa en consecuencia.
- ▲ Utiliza estrategias de resolución de conflictos, mediación, diálogo y acuerdo.
- ▲ Promueve un clima de respeto y colaboración de manera continua.
- ▲ Integra actividades para desarrollar habilidades emocionales en su clase.
- ▲ Regula su propio estado emocional conscientemente.
- ▲ Actúa con consistencia y equidad con todos los estudiantes.

“Nivel Excelente”.

- ▲ Modela autocontrol y comunicación asertiva en todo momento.
- ▲ Maneja crisis emocionales o conflictos fuertes con serenidad y eficacia.
- ▲ Diseña rutinas que fortalecen la autoestima y autonomía emocional del alumnado.
- ▲ Fomenta un clima del aula muy positivo, donde los estudiantes expresan sus emociones libremente..
- ▲ Anticipa conflictos y previene situaciones tensas.
- ▲ Favorece el trabajo cooperativo y la resolución pacífica de problemas.
- ▲ Es reconocido por estudiantes y colegas como un referente de equilibrio emocional y empatía.

Autoconciencia

La autoconciencia es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, pensamientos y comportamientos, así como comprender cómo están relacionados. Asimismo, esta capacidad **implica reflexionar** sobre uno mismo, conociendo las fortalezas, las debilidades y los límites que tenemos en ciertas situaciones.



Autogestión

La autogestión es la capacidad de organizar, planificar y ejecutar acciones sin depender de una supervisión externa. Implica la toma de decisiones autónoma y la responsabilidad de gestionar recursos, tiempo y emociones para alcanzar objetivos personales o profesionales.



Caso 1

Ana es docente de EGB en una escuela fiscal de la Sierra. Ha tenido una mañana complicada: un representante llegó a primera hora a reclamar por la nota de su hijo, la plataforma institucional ha estado fallando y no pudo subir las evidencias, y además durmió poco porque apoyó a su hija con un proyecto escolar.

Cuando entra al aula para pasar lista, está intentando mantener la calma, pero se siente agotada y tensa. Mientras menciona los nombres, dos estudiantes comienzan a discutir por un cuaderno. Al principio Ana intenta ignorarlo para avanzar, pero el tono entre los estudiantes sube rápidamente. Sin darse cuenta, su propio cansancio emocional influye en su reacción y ella levanta la voz mucho más de lo necesario:

—¡Ya basta! ¿Cuántas veces he dicho que no quiero discusiones en mi clase?

El salón queda en silencio. Los estudiantes se sorprenden porque normalmente Ana mantiene un trato amable.

Caso 2

Luis es docente de Matemática en una escuela fiscal de Guayaquil. Desde hace un par de semanas ha notado que un grupo de seis estudiantes —todos del mismo paralelo— ha empezado a bajar su rendimiento. Llegan tarde, no entregan tareas y participan poco. Luis ya había observado señales: menos atención, más distracciones, conversaciones escondidas y miradas cansadas durante la clase.

La semana pasada intentó hablar con uno de ellos y solo recibió respuestas evasivas. Luis sabe que algo pasa, pero también sabe que los padres de ese grupo tienen fama de ser “conflictivos”: reclaman frecuentemente por WhatsApp, exigen cambios de nota sin fundamento y suelen reaccionar con molestia cuando se menciona cualquier dificultad de sus hijos.

Luis siente preocupación, pero también miedo. No quiere exponerse a malos entendidos ni a discusiones que lo desgasten. Además, está cansado: justo están cerrando trimestre, tiene que subir calificaciones, preparar rúbricas y asistir a una reunión de comisión. Todo eso lo hace evitar el problema internamente piensa:

“Sé que el grupo está mal... pero si aviso a representantes me voy a meter en líos. Mejor espero a ver si mejora solo.”

Caso 3

María es docente de Lengua y Literatura en una institución fiscal de la Sierra. Este año recibió un curso con 42 estudiantes y, además, participa en el comité de proyectos institucionales porque “no sabe decir que no”. Siente una fuerte presión por la próxima evaluación del Ministerio, así que ha empezado a quedarse despierta hasta la medianoche preparando planificaciones, rúbricas, fichas impresas y presentaciones. Aunque sus estudiantes cumplen, María revisa cada cuaderno minuciosamente, marcando cada tilde y cada pequeño error porque quiere que “todo salga impecable”. En los últimos meses, ha notado dolores de cabeza, irritabilidad y cansancio extremo. Su familia le insiste en que descanse, pero ella piensa: **“Si no está perfecto, no sirve. Es mi responsabilidad que mis estudiantes tengan trabajos impecables.”**

Conciencia social

La conciencia social es aquel estudio o actividad mental a través de la cual una persona puede tomar conciencia sobre el estado de otros individuos o incluso de ella misma dentro de una comunidad o grupo.



Habilidades Relacionales

Se refieren a nuestra capacidad de crear y mantener relaciones saludables con otras personas, comunicándonos con eficacia (verbalmente, por escrito y no verbalmente), escuchando, mostrando competencias culturales y resolviendo los conflictos en forma constructiva.



Caso 4



Caso 5



Caso 6



Caso 7

Durante una clase, un estudiante cuestiona el criterio de evaluación del docente frente a todo el grupo. El docente siente enojo y frustración, pero decide hacer una pausa antes de responder para evitar reaccionar impulsivamente.

¿Cuál habilidad socioemocional está aplicando principalmente el docente?

- a. Empatía, porque intenta comprender el punto de vista del estudiante.
- b. Autoconciencia emocional, porque reconoce sus emociones antes de reaccionar.
- c. Trabajo colaborativo, porque busca resolver el problema en grupo.
- d. Pensamiento crítico, porque analiza el contenido de la evaluación.

Caso 8

En una reunión institucional, un docente recibe críticas sobre su planificación. Aunque se siente incómodo, escucha con calma, toma nota y decide analizar las sugerencias antes de responder.

¿Qué habilidad está demostrando principalmente?

- a. Autogestión, porque regula su reacción emocional frente a la crítica.
- b. Comunicación asertiva, porque expresa sus ideas con claridad.
- c. Liderazgo, porque dirige la conversación hacia soluciones.
- d. Empatía, porque comprende las emociones de sus colegas.

Caso 9

Un docente nota que dos estudiantes discuten constantemente durante el trabajo en grupo. Decide conversar con ambos por separado, escuchar sus versiones y luego guiarlos para llegar a un acuerdo que les permita continuar la actividad. ¿Qué habilidad está aplicando principalmente?

- a. Autoconciencia, porque reconoce sus propias emociones.
- b. Habilidades relacionales, porque facilita el diálogo y la resolución del conflicto.
- c. Perseverancia, porque insiste en que terminen la tarea.
- d. Creatividad, porque busca una actividad diferente

Caso 10

Un docente revisa los resultados de aprendizaje de sus estudiantes y observa que varios no comprendieron un tema. Reflexiona sobre su forma de explicarlo y decide modificar su estrategia en la siguiente clase.

¿Qué habilidad socioemocional está poniendo en práctica principalmente?

- a. Resiliencia, porque enfrenta las dificultades del grupo.
- b. Trabajo en equipo, porque busca apoyo de otros docentes.
- c. Autoconciencia, porque reflexiona sobre su propio desempeño.
- d. Motivación, porque intenta mejorar el rendimiento

Caso 11

Durante una jornada particularmente difícil, el docente se siente cansado y estresado. Antes de iniciar la siguiente clase realiza una breve respiración consciente para tranquilizarse y poder atender mejor a sus estudiantes. ¿Qué habilidad está aplicando principalmente?

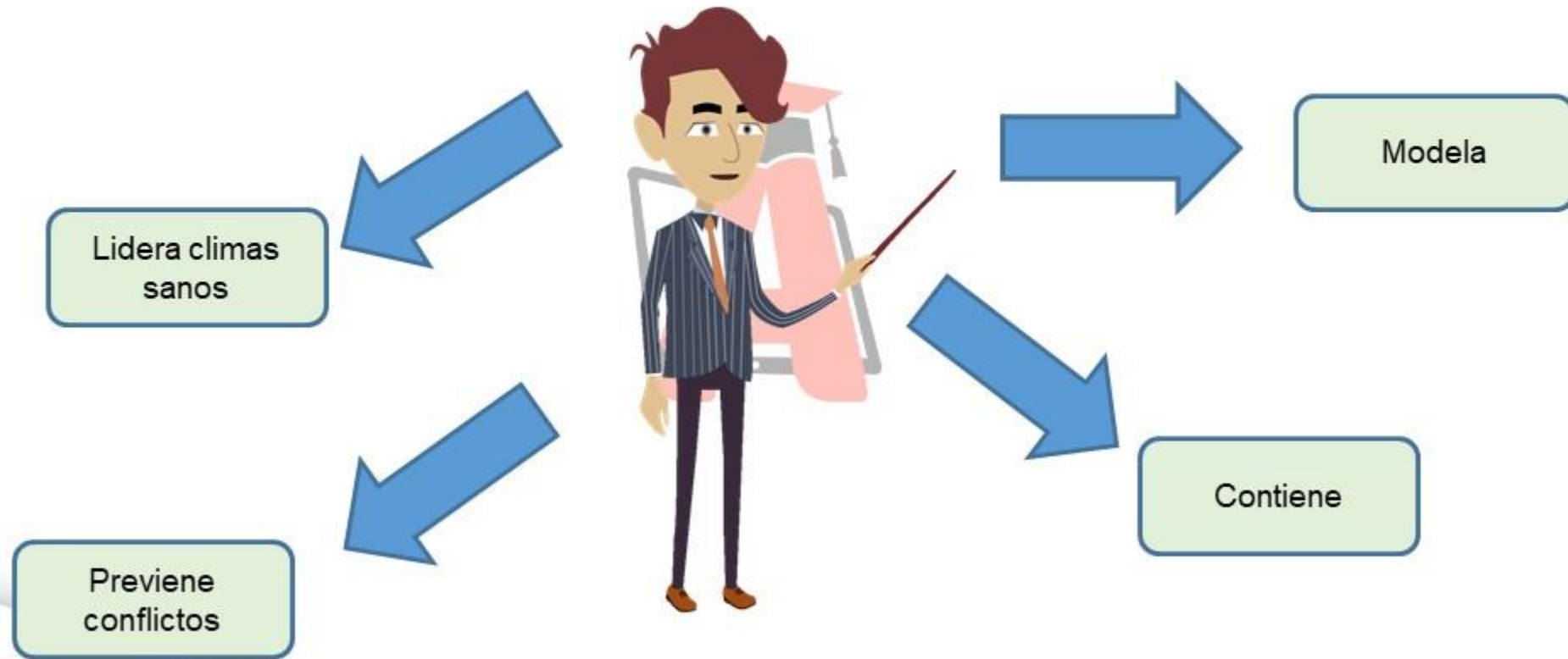
- a. Empatía, porque considera las emociones de los estudiantes.
- b. Autogestión, porque regula su estado emocional antes de actuar.
- c. Liderazgo, porque mantiene el control del grupo.
- d. Pensamiento estratégico, porque organiza la clase.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	Reconozco cuándo mis emociones influyen en mi forma de enseñar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Me cuesta identificar qué emociones estoy experimentando durante una clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Reflexiono sobre mis fortalezas y debilidades como docente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Rara vez analizo cómo mis reacciones afectan el ambiente del aula.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Cuando me siento frustrado en clase, logro mantener la calma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Cuando los estudiantes no siguen instrucciones, reacciono impulsivamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Busco estrategias para mejorar cuando algo no funciona en mi clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Si una actividad no sale como esperaba, suelo desmotivarme rápidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Intento comprender las situaciones personales que pueden afectar el aprendizaje de mis estudiantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre					
Nº	Ítem					1	2	3	4	5
10	Me resulta difícil ponerme en el lugar de mis estudiantes.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Respeto y valoro las diferencias culturales y sociales dentro del aula.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Considero que las emociones de los estudiantes no influyen en su aprendizaje.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Me cuesta identificar qué emoción estoy sintiendo cuando algo me molesta.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Cuando me siento frustrado en clase, logro mantener la calma.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Tomo en cuenta las diferencias culturales o personales de los estudiantes al interactuar con ellos.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Considero el bienestar de los demás al tomar decisiones en el entorno educativo.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Evito conversar con otras personas cuando surge un conflicto.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Intento ponerme en el lugar de los demás antes de emitir una opinión.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Cuando algo no sale como esperaba, pierdo fácilmente la calma.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Tomo decisiones rápidas sin pensar demasiado en sus efectos.					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Convivencia de habilidades



4 Compromisos



No controlamos todo lo
que pasa en el aula,
pero sí cómo lo vivimos
y cómo lo hacemos
vivir a otros."

Gracias por su atención