

# ¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (ASE)?

## Autoconciencia

Comprender tus emociones, pensamientos y valores. Los niños aprenden a reconocer y nombrar sus sentimientos y a comprender cómo estos influyen en su comportamiento.



## Autogestión

Gestionar las emociones, el comportamiento y los impulsos en diferentes situaciones. Los niños desarrollan estrategias para la regulación, la resiliencia y para afrontar los desafíos.

## Conciencia social

Comprender los sentimientos, las perspectivas y las experiencias de los demás. Los niños desarrollan empatía y respetan la diversidad dentro y fuera del aula.



## Habilidades para las relaciones

Construir relaciones positivas y de apoyo. Los niños aprenden habilidades de comunicación, cooperación y resolución de conflictos.



## Toma de decisiones responsable

Tomar decisiones reflexivas y éticas. Los niños tienen en cuenta las consecuencias, resuelven problemas y actúan con responsabilidad en situaciones sociales.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ASE

Apojar a los niños para que desarrollen conciencia emocional, relaciones interpersonales y tomas de decisiones responsables en la vida escolar cotidiana.

## ¿Qué es el ASE?

El aprendizaje socioemocional (ASE) es el proceso mediante el cual los niños desarrollan los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para comprender las emociones, construir relaciones y tomar decisiones responsables.



## Por qué importa el ASE

El aprendizaje, el comportamiento y las relaciones de los niños están profundamente ligados a su bienestar emocional.

El aprendizaje socioemocional favorece el éxito académico, la salud mental y la participación positiva en la vida escolar.

## Las 5 competencias básicas del ASE

- Autoconciencia
- Autogestión
- Conciencia social
- Habilidades para las relaciones sociales
- Toma de decisiones responsable

Estas habilidades constituyen la base del bienestar y el éxito a lo largo de toda la vida.



## El ASE en la práctica

El aprendizaje socioemocional no es una lección aparte. Está presente en las interacciones cotidianas, incluida la forma en que los profesores responden, guían el comportamiento y fomentan las relaciones a lo largo de la jornada escolar.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ASE

## El papel del docente

Los docentes crean entornos emocionalmente seguros donde los niños pueden:

- Expresar sentimientos
- Generar confianza
- Aprender de los errores
- Desarrollar la empatía

Cada interacción es una oportunidad para modelar el ASE.



## Cómo se desarrolla el ASE

Los niños aplican el ASE cuando reciben apoyo para:

- Reconocer y regular las emociones
- Cultivar amistades y resolver conflictos
- Desarrollar la resiliencia y la motivación

El apoyo estructurado ayuda a que estas habilidades sean visibles y se desarrollen de forma intencionada.

## Impacto en los niños

El ASE conduce a:

- Una mejora del rendimiento académico
- Un mejor comportamiento
- Relaciones más sólidas
- Mayor bienestar emocional

Los niños se vuelven más seguros de sí mismos, empáticos y dispuestos a aprender.



## El ASE y el juego

Enfoques como la terapia de juego pueden apoyar el aprendizaje socioemocional al ayudar a los niños a expresar emociones, explorar relaciones y practicar la toma de decisiones de forma segura.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being

# 5 COMPETENCIAS CLAVE DEL ASE



## AUTOCONCIENCIA

Reconocer las emociones, los pensamientos y las fortalezas personales ayuda a los estudiantes a comprenderse a sí mismos y a desarrollar confianza en diferentes situaciones.



## AUTOGESTIÓN

Los estudiantes regulan sus emociones, manejan el estrés y se mantienen motivados al enfrentarse a desafíos o al trabajar para alcanzar metas personales.



## CONCIENCIA SOCIAL

Comprender las perspectivas de los demás, mostrar empatía y respetar la diversidad ayuda a los estudiantes a desenvolverse con mayor eficacia en situaciones sociales.



## HABILIDADES PARA LAS RELACIONES

Comunicarse con claridad, escuchar activamente y cooperar con los demás favorece las interacciones positivas y la resolución de conflictos.



## TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

Los estudiantes tienen en cuenta las consecuencias, evalúan las opciones y actúan de manera responsable de forma que les beneficie a ellos mismos y a los demás.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ETAPAS DEL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL



01

PRIMERA INFANCIA  
(0-2 AÑOS)

*Se fomenta la confianza y el vínculo emocional. Los niños comienzan a expresar emociones y a reaccionar a su entorno.*

02

AÑOS PREESCOLARES  
(3-5 AÑOS)

*Se desarrolla la identidad y ocurren las primeras interacciones con sus iguales. Los niños aprenden reglas y comienzan a mostrar empatía.*



03

EDAD ESCOLAR  
(6-12 AÑOS)



*Se fomenta la autoconfianza y las habilidades sociales. Los niños aprenden a cooperar, a resolver conflictos y a comprender las perspectivas de los demás.*

04

ADOLESCENCIA  
(13-18 AÑOS)

*Búsqueda de identidad e independencia. Establecen relaciones profundas y desarrollan habilidades complejas para la toma de decisiones.*



05

EDAD ADULTA  
TEMPRANA  
(19 AÑOS O MÁS)



*Se consolida la estabilidad emocional y la responsabilidad. Se adquiere la capacidad para mantener relaciones a largo plazo y afrontar los retos de la vida.*



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# EL ÁRBOL DE HABILIDADES DEL ASE

## HOJAS ●

Habilidades como la comunicación, la empatía, la gestión de las emociones en el ámbito escolar y la cooperación se manifiestan en los comportamientos cotidianos.

## RAMAS ●

Se desarrollan competencias básicas como la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social, las relaciones y la toma de decisiones responsable.

## TRONCO ●

Las rutinas consistentes, la orientación y el modelado de conductas ayudan a los estudiantes a desarrollar la conciencia emocional y la regulación del comportamiento.

## RAÍCES ●

Los entornos seguros e inclusivos y las relaciones de apoyo proporcionan la base para el desarrollo del aprendizaje social y emocional.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831



# CONOCER NUESTRAS EMOCIONES



## Comparte la alegría

¡Siente cómo aumenta tu energía! Celebra lo que te hace sonreír y comparte esa chispa positiva con los demás.



## Gestiona la preocupación

Cuando tu mente se acelere, respira hondo. Concéntrate en algo pequeño que puedas manejar ahora mismo.



## Espera lo inesperado

Haz una pausa y analiza la noticia antes de reaccionar impulsivamente.



## Siéntete orgulloso

Mantente erguido y celebra tu esfuerzo. La confianza se construye reconociendo tus propios logros.



## Enfréntate a tu miedo

Es normal tener nervios o sentirte tembloroso. Reconocer tu miedo y pedir apoyo te hará sentir mucho más valiente.



## Expresa desagrado

Este sentimiento te protege. Usa tus palabras para explicar claramente qué te parece injusto o incorrecto.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Financiado per la Unió Europea. Las opciones de apoyo de esta iniciativa son exclusivamente de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA) en la Unión Europea. La EACEA se hace responsable de ellas. 2024-1-CZ01-KA220-SC1-P00528831

# LA RUEDA DEL BIENESTAR ASE



## Autoconciencia

Comprender las propias emociones, pensamientos y valores.

Los niños aprenden a reconocer y nombrar sus sentimientos y a comprender cómo estos influyen en su comportamiento.

## Autogestión

Gestionar las emociones, el comportamiento y los impulsos en diferentes situaciones.

Los niños desarrollan estrategias de autorregulación, resiliencia y afrontamiento de los desafíos.



## Conciencia social

Comprender los sentimientos, las perspectivas y las experiencias de los demás.

Los niños desarrollan empatía y respeto por la diversidad dentro y fuera del aula.



## Habilidades para las relaciones

Construir relaciones positivas y de apoyo.

Los niños aprenden habilidades de comunicación, cooperación y resolución de conflictos.



## Toma de decisiones responsable

Tomar decisiones reflexivas y éticas.

Los niños tienen en cuenta las consecuencias, resuelven problemas y actúan con responsabilidad en situaciones sociales.

## Cómo funciona la rueda

Estas cinco áreas están interconectadas. Juntas, favorecen el bienestar, el aprendizaje y la participación positiva de los niños en la vida escolar.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ENCONTRAR MOMENTOS DE ATENCIÓN PLENA



Respira hondo.  
Levanta la mano.  
Usa palabras que transmitan calma.



Una sonrisa, una palabra amable  
o ayudar a un amigo crean un  
momento de atención plena.



Camina con calma.  
Fíjate en tus pasos.  
Siente cómo se mueve tu cuerpo.



Siéntate en silencio.  
Cuenta 1... 2... 3 respiraciones.  
Deja que tu cuerpo se relaje.



¿Cómo me siento?  
¿Qué necesito ahora mismo?  
Está bien pedir ayuda.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# AGRADECE LA GRATITUD

## Agradece poder aprender

Cada lección nos ayuda a crecer y a descubrir nuevas ideas. Agradecer el aprendizaje nos recuerda que la educación moldea nuestro futuro.



## Agradece los momentos de tranquilidad

Los momentos de lectura tranquila nos ayudan a concentrarnos y reflexionar. Agradecer estos momentos de paz fortalece la concentración, la independencia y la confianza en nuestro proceso de aprendizaje.



## Agradece la curiosidad

Hacer preguntas y probar cosas nuevas fomenta la confianza. Agradecer la curiosidad promueve el crecimiento, la creatividad y una actitud positiva hacia el aprendizaje.



## Agradece el esfuerzo

El progreso se logra con práctica y paciencia. Agradecer nuestro esfuerzo nos ayuda a desarrollar resiliencia y confianza, incluso cuando el aprendizaje resulta un desafío.



## Agradece la creatividad

La creatividad nos ayuda a expresar pensamientos y emociones. Valorar nuestra imaginación fortalece la conciencia emocional y nos permite compartir ideas con confianza.



## Agradece los pequeños momentos

Los pequeños momentos positivos, como una sonrisa, una historia o una palabra amable, nos recuerdan que debemos fijarnos en lo bueno que hay en cada día.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ¡LA AMABILIDAD ES LA CLAVE!

Una guía sencilla para hacer del mundo un lugar mejor, poco a poco



## Muestra gratitud

Di gracias y dílo de corazón. Nombra aquello que aprecias, eso hace que la gente se sienta vista.  
"Has marcado la diferencia"



## Ofrece ayuda sin que te la pidan

No esperes a que te lo pidan.  
Fíjate en lo que necesita la otra persona y ofréceselo antes de que tenga que pedirlo.  
"¿Puedo ayudarte con eso?"



## Elige perdonar

El perdón es para ti, no solo para la otra persona. Libérate del resentimiento y recupera tu paz.  
"Elijo la paz antes que el dolor"



## Sé paciente

La paciencia no es pasiva.  
Es una decisión consciente mantener la calma cuando las cosas avanzan lentamente.  
"Tómame tu tiempo. Estoy aquí"



## Sonríe con sinceridad

Una sonrisa genuina llega a los ojos. Transmite seguridad, calidez y apertura para conectar.  
"Es gratis. Úsalo a menudo"



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# EMPATÍA EN ACCIÓN!

## Ponte en su piel

La empatía comienza cuando imaginas el mundo desde la perspectiva de otra persona. Piensa en cómo se sentiría en su situación particular.

## Escucha activamente

Presta toda tu atención. Escucha no solo lo que se dice, sino también el tono de voz. Unos leves asentimientos demuestran que estás presente y que te importa.



## Valida las emociones

No es necesario estar de acuerdo con alguien para reconocer sus sentimientos. Usar frases como "Entiendo por qué te resulta difícil" ayuda a generar confianza.

## Lee el lenguaje corporal

Presta atención a las expresiones faciales y la postura. A menudo, los ojos o los hombros de una persona cuentan una historia diferente a la de sus palabras.



## No juzgues

Evita sacar conclusiones precipitadas. Todos tenemos una historia que desconocemos. Mantén la curiosidad y la mente abierta en lugar de ser crítico.



## Amabilidad en práctica

¡La empatía se practica! Cuando entiendas que alguien está pasando por un mal momento, ofrécele ayuda. Un simple "¿Estás bien?" o un pequeño gesto pueden cambiarle el día por completo.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# EL COMPROMISO POR ENCIMA DEL CONFLICTO



01

## Céntrate en tus intereses

Las opiniones son lo que la gente dice que quiere. Los intereses son la razón por la que los quieren. El verdadero camino a seguir reside en los intereses. "¿Qué es lo que más te importa?"



02

## Baraja opciones en equipo

Haz "brainstorming" libremente y sin juzgar. Cuantas más opciones haya sobre la mesa, más margen habrá para que todos puedan dar y recibir sin sentirse decepcionados. "¿Y si lo intentamos de esta manera?"



03

## Separa a la persona del problema

Ataca al problema, nunca a la persona. Los ataques personales provocan una actitud defensiva y cierran todo diálogo. "El problema es X, no tú"



04

## Utiliza criterios objetivos

Basa tus decisiones en hechos, normas o precedentes, no en quién habla más alto o quién es más obstinado. "Analicemos los datos"



05

## Escucha primero

Comprende a la otra parte por completo antes de defender tu propia postura. La mayoría de los conflictos se agravan porque nadie se siente escuchado. "Cuéntame más sobre eso."



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831