

Manual de aprendizaje social y emocional

Actividades diseñadas para ayudar a los estudiantes de 4º a 12º grado:

Dominar el pensamiento maduro

Fijar metas

Construir relaciones

Piensa críticamente

Aplicar el aprendizaje socioemocional

¿Por qué enseñar habilidades blandas?

¿Por qué invertir en aprendizaje social y emocional?

Aquí en GBC reconocemos que los estudiantes de hoy necesitan una base sólida que los prepare para sus proyectos futuros. Al ayudar a los estudiantes a desarrollar características básicas conocidas como "habilidades sociales" que se alinean estrechamente con el aprendizaje social y emocional (SEL), se convierten en estudiantes más fuertes, candidatos laborales bien preparados y buenos ciudadanos en todos los sentidos.

Estas actividades SEL fueron diseñadas pensando en sus estudiantes. Nuestro objetivo es ayudarlos a ver cómo el pasado, el presente y el futuro se interrelacionan a través de una serie de habilidades interpersonales. Al combinar nuestros videos únicos y planes de lecciones con estas variadas actividades, enseñar habilidades *blandas* a través de SEL nunca ha sido tan fácil!

Con énfasis en la comunicación efectiva, estas actividades ayudan a los estudiantes a ir más allá de las habilidades *duras obtenidas* al estudiar. Ayudan a los estudiantes a ver cómo habilidades *duras y blandas* ¡Combínalos para crear adultos jóvenes que sean verdaderamente jugadores de equipo!

Respaldadas por investigaciones académicas, estas actividades respaldan lo que los investigadores han demostrado que son algunas de las principales habilidades que los jóvenes de hoy necesitan para tener éxito en el futuro.

Tabla de contenido

Asistencia: Por qué es importante presentarse	3
Ser adaptable	4
Ética en el trabajo de construcción	5
Compromiso: mantener el rumbo	6
La resolución de conflictos	7
Desarrollar objetivos INTELIGENTES	8
Empatía 101	9
Frenesí de retroalimentación	10
Flexibilidad	11
Enmarcando su mentalidad de crecimiento	12
Iniciativa	13
Emociones intensas y nuestros medidores internos:	14
Habilidades de escuchar	15
Atención mental	dieciséis
Sólo mentalidades positivas:	17
La perspectiva es poderosa	18
Profesionalismo definido	19
Promoviendo lo positivo	20
Regular las rutinas	21
Autodisciplina:	22
La autorreflexión guía nuestra dirección futura	23
Estación de autorregulación	24
Preparando el escenario: escenarios y juegos de roles	25
Habilidades sociales	26
Manejo del estrés	27
Charla en equipo	28
Las 4 C del aprendizaje de habilidades: Pensamiento crítico, creatividad, colaboración y comunicación	29
Gestión del tiempo:	30
Voluntariado: una responsabilidad social	31
Caminar en los zapatos de otra persona	32
Voluntad de aprender	33
Referencias	34

Asistencia: por qué es importante presentarse

Instrucciones: Recorta cada tarjeta. Luego, haga dos montones de tarjetas: razones por las que está bien faltar al trabajo o a la escuela/razones inaceptables para faltar a la escuela/el trabajo.

Mi auto no arranca. tengo un medico cita.

¡Estoy muy enfermo! Estoy lidiando con una emergencia familiar.

Mi cachorro se sentirá solo si lo dejo.ve. Realmente necesito dormir más.

Toda mi ropa está sucia. Anoche salí demasiado tarde.

Tengo que cuidar a un niño/familiar enfermo. Mi mascota esta enferma hoy.

Tengo una migraña. Hace demasiado calor/frío afuera.

Mi casa está inundada. Mi familiar está siendo operado.

Ser adaptable

¿Qué es la adaptabilidad?

- Ajustar los propios pensamientos y comportamientos
- Responder eficazmente a la incertidumbre, nueva información o situaciones cambiadas
- Incorporar nueva información a su forma de pensar actual

¿Qué tan adaptable eres?

- Consiga un socio. Pídales que tomen el tiempo para ver cuánto tiempo le lleva leer la lista de palabras correctamente. Cada vez que te equivocas, debes empezar de nuevo.
- Luego, inviertan los roles y repita el ejercicio.

AZUL	ROJO	AMARILLO NARANJA VERDE
AZUL	PÚRPURA	ROJO AMARILLO PÚRPURA
ROJO	AZUL	NARANJA AZUL ROJO
VERDE	NARANJA	AZUL PÚRPURA AMARILLO

¿Qué aprendiste sobre tu adaptabilidad?

- 1.
- 2.
- 3.

Ética en el trabajo de construcción

Instrucciones: Vas a completar una Autoevaluación para evaluar tu ética laboral.

Confianza:

¿Eres confiable?	Nunca A veces Generalmente Siempre
¿La gente puede contar contigo?	Nunca A veces Generalmente Siempre
¿Sigues reglas?	Nunca A veces Generalmente Siempre

Responsabilidad:

¿Honras tu ¿palabra?	Nunca A veces Generalmente Siempre
¿Mientras trabajas intentas hacer otras cosas al mismo tiempo?	Nunca A veces Generalmente Siempre
¿Haces las cosas?	Nunca A veces Generalmente Siempre

Honestidad:

¿Es usted fiel a las promesas que hace?	Nunca A veces Generalmente Siempre
¿Eres leal?	Nunca A veces Generalmente Siempre

Nivel de iniciativa:

¿Empiezas tareas? sin que te lo digan?	Nunca A veces Generalmente Siempre
¿Alguna vez estás dispuesto a ir más allá por tu cuenta?	Nunca A veces Generalmente Siempre

Compromiso: mantener el rumbo

Paso 1: Piensa en alguien a quien definen como comprometido. ¿Cómo conoces a esta persona?

Paso 2: ¿Cómo responde esta persona a la presión?

Paso 3: ¿Qué le está enseñando esta persona sobre cómo permanecer comprometido y mantener el rumbo?

Ahora, tómate un tiempo para investigar a las personas que perseveraron y no se dieron por vencidos incluso cuando las cosas se pusieron difíciles. Piense en cómo Harriet Tubman se mantuvo firme incluso cuando las cosas se pusieron difíciles.

Cree una lista de tres a cinco personas de la historia que se comprometieron a mantener el rumbo. ¿Qué hicieron?

La resolución de conflictos

Determinar cómo resolver las discusiones puede ser una parte saludable de la vida. Haga que los estudiantes lean el escenario que les dieron. A partir de ahí, pídeles que piensen en formas positivas y negativas de abordar el conflicto. Pídeles que determinen una resolución que sería la más favorable para todos los involucrados.

<p>Un estudiante está intimidando a otro niño de su clase. El estudiante es grosero y disruptivo en clase.</p>	<p>Otro estudiante te roba la tarea y la copia. Lo encuentras dentro de su escritorio.</p>
<p>Tu amigo viene a tu casa para una visita. Destrozan por completo tu habitación esparciendo papeles, dejando basura por todos lados e incluso probándose la ropa/dejándola en el suelo.</p>	<p>Un amigo te pide prestados \$10 y promete devolverlos en una semana. Han pasado dos semanas y todavía no has recuperado tu dinero.</p>
<p>Tu hermano te registró metiéndote en problemas con tus padres por tomar una mala decisión. Decidieron compartir el video con sus amigos a través de un mensaje de texto grupal mensaje.</p>	<p>En el recreo, un alumno te lanza una pelota de fútbol y te golpea en la cara. Gritan algunas palabras explícitas antes de marcharse.</p>
<p>Has estado luchando para crear una tarea en clase que requiera que escribas un ensayo. El profesor se niega a ayudarte. Has notado que ayudan a otras personas, pero siempre te dicen que lo hagas por tu cuenta. Sientes que se ha vuelto un poco personal.</p>	<p>Un estudiante mayor que no conoces te insulta repetidamente cuando te cruzas con él en el pasillo. Siempre son inteligentes para no dejarse atrapar por el profesor. Esto viene sucediendo desde hace varias semanas.</p>
<p>Un estudiante que se sienta a tu lado en clase. toma tus lapices diariamente y los rompe. Ellos Entonces te atreves a decírselo al profesor. Esto viene sucediendo desde hace varias semanas.</p>	<p>Un vecino ha estado saliendo de su casa cada vez que te ve afuera. Se mueven a tu alrededor y critican todo lo que haces, ya sean tareas domésticas o actividades recreativas.</p>

Desarrollar objetivos INTELIGENTES

¡Las metas INTELIGENTES ayudan a los estudiantes a alcanzar sus metas! El plan es crear directrices claras sobre lo que es y lo que no es aceptable. Establecer metas puede estar relacionada con nuestra vida personal, nuestra vida académica o nuestra vida social.

1. ¿Para qué área de tu vida quieres desarrollar una meta INTELIGENTE?

S	¡Específico! ¿Qué se logrará? ¿Qué acciones tomarás?
M	Mensurable. ¿Qué datos se utilizarán para medir el objetivo?
A	Realizable. ¿Es factible el objetivo? ¿Tiene las habilidades y los recursos?
R	Importante. ¿Cómo se alinea este objetivo con otros objetivos?
T	Tiempo. ¿Cuál es el plazo para lograr este objetivo?

Empatía 101

“Nunca entiendes realmente a una persona hasta que consideras las cosas desde su punto de vista.....hasta que te metas en su piel y camiones en ella.”

-Harper Lee;*Matar a un ruiseñor*

<p>Paso 1: Ponte en el lugar de otra persona. El comienzo de la empatía comienza pensando en cómo me <i>gustaría</i> ¿Sentirías si ese fuera yo? Ponte en la piel de alguien del vídeo de hoy. Explica cómo te hace sentir eso.</p>
<p>Paso 2: Evitar juzgar y escuchar. La empatía requiere fuertes habilidades para escuchar y abstenerse de juzgar. ¿Qué pasos podrías tomar para ser un buen oyente? Piensa en el vídeo de hoy: ¿por qué estaría mal juzgar a esta persona?</p>
<p>Paso 3: Reconocer emociones similares. La empatía ocurre cuando podemos relacionarnos con las emociones de los demás. Piensa en el vídeo de hoy: ¿en qué momento de tu vida has experimentado emociones similares?</p>
<p>Etapa 4: Comunicar lo que entiendes. La empatía requiere poder comunicar que reconoces esa emoción. Piensa en el vídeo de hoy: ¿qué podrías decir para que el orador sepa que reconocer sus sentimientos?</p>

Frenesí de retroalimentación

<p><u>Apreciación:</u> A reconocer, dar crédito o gracias alguien.</p>	<p><u>Entrenamiento:</u> Afinar las habilidades y la comprensión; aumentar el conocimiento; dirigirse al proveedor sentimientos.</p>	<p><u>Evaluación:</u> Califique contra las expectativas para ayudar a tomar decisiones.</p>
---	---	--

Aprender a gestionar la retroalimentación es una habilidad importante. Pero, ¿qué haces con los comentarios una vez que los recibes? ¿Y si se trata de comentarios favorables? ¿Retroalimentación negativa? Siga estos pasos para analizar el frenesí de retroalimentación.

<p>1. Piense en algún momento en el que haya recibido comentarios negativos. ¿Cómo respondiste?</p>
<p>2. Piense en algún momento en el que haya recibido comentarios positivos. ¿Cómo respondiste?</p>
<p>3. Observe los tres tipos de comentarios enumerados anteriormente. ¿Qué tipo de comentarios te ayudan más? ¿Cuál es su método preferido para recibir comentarios?</p>
<p>4. Mire los tres tipos de comentarios enumerados anteriormente. ¿Qué tipo de comentarios te ayudan menos?</p>

Flexibilidad

Flexibilidad: la capacidad de adaptarse al cambio a corto plazo. Tratar problemas o tareas de manera efectiva puede demostrar flexibilidad.	¿Cómo definirías la flexibilidad?
--	-----------------------------------

¿Qué tan flexible eres?

Marque cada afirmación que sea algo que esté dispuesto a hacer.

- Ofrécete a sacar a otro miembro del equipo si notas que está sobrecargado.
- Ofrecerse como voluntario para cubrir el trabajo de un compañero mientras está de licencia.
- Considere permitir que las personas trabajen o aprendan desde casa para ayudarles a lograr un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Ofrezca una variedad de soluciones que puedan solucionar un problema.
- Puedo pensar en las necesidades de los demás sin centrarme en mis propios objetivos.
- Tiendo a mantener la calma y el optimismo cuando las cosas no salen según lo planeado.

¿Cuáles son tres cosas que puede hacer para mejorar o continuar con su flexibilidad actual?

Enmarcando su mentalidad de crecimiento

Una mentalidad fija: la gente ve el fracaso como resultado de su falta de capacidad.

Una mentalidad de crecimiento: ven la oportunidad de ampliar sus capacidades y trabajar más duro y de forma más inteligente.

Instrucciones: Lea cada declaración. ¿Es algo que diría alguien con una mentalidad fija o una mentalidad de crecimiento?

1. "¡Está bien si tienes problemas! ¡Quizás la química no sea uno de tus fuertes!"
2. "El objetivo no es hacerlo bien de inmediato. Es importante seguir intentándolo y creciendo. ¿Qué puedes hacer para mejorar?"
3. "Aprender una nueva habilidad matemática realmente mejora tu cerebro matemático".
4. "¡Excelente esfuerzo! Lo intentaste tan duro como pudiste."
5. "¡Ese sentimiento que estás experimentando es un crecimiento que está sucediendo!"

Instrucciones: Ahora escribe tu propio ejemplo de cada uno en el espacio provisto.

Mentalidad fija:

Mentalidad de crecimiento:

Iniciativa

piénsalo: Iniciativa significa hacer algo sin que nadie le diga ni le pida que lo haga. Los empleadores, los padres, los amigos y muchos otros quedan impresionados cuando mostramos iniciativa en nuestra vida diaria.

“La iniciativa es tan esencial para el éxito como un centro es esencial para una rueda de carreta”. – Colina de Napoleón

Tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo y por qué deberías utilizar la iniciativa en tu vida diaria. Escriba ejemplos que se ajusten a cada situación o ubicación que se enumeran a continuación.

En casa	Con familiares y amigos En el trabajo/escuela

Emociones intensas y nuestros medidores internos:

¿Qué tan alto debería llegar?

Cuando te sientes estresado, emocionalmente abrumado, ferozmente enojado o alguna otra emoción fuerte y abrumadora, ¿cómo reaccionas?

→ Comprueba cada técnica que hayas probado antes.

Respiración profunda	Nombra el sentimiento
Tomar un descanso	Determina en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción
Pedir ayuda	Pregúntate: ¿por qué estoy reaccionando de esta manera?
Involucrar los cinco sentidos	Dígase a sí mismo que no debería Tomalo personalmente
¡Hablar alto! ¡Hablar claro!	Centrarse en lo positivo
Completa una tarea sencilla para ayudarte a relajarte (rompecabezas, laberintos, ensartar cuentas, colorear, leer, etc.)	Date gracia.

→ Ahora regresa y marca con un círculo o resalta las técnicas que te gustaría probar (pero que nunca lo has hecho).

→ Ahora regresa y tacha cualquier técnica que hayas probado y no haya funcionado.

Habilidades de escuchar

Enumerar las características de un buen oyente: Enumere las características de alguien que NO es un buen oyente:

Ahora piensa: ¿qué ventajas crees que tiene alguien que es buen oyente tiene sobre alguien que NO es un ¿buen oyente?

Desafío: Elija un objeto. Dedique algún tiempo a describir el objeto. Pídele a la persona que te escucha que lo dibuje. después has terminado de describirlo.

Cuando hayan terminado, evalúe cómo lo hicieron. ¿Estaban siendo un buen oyente? Explica por qué crees que estaban siendo un buen oyente. (Sea amable con sus dibujos; no todos son artistas).

Atención mental

Lea cada declaración. Poner una marca de verificación junto a aquellas afirmaciones que ayudan a explicar la atención plena.

Según la información compartida en el vídeo de hoy, ¿qué tres rasgos de la atención plena crees que se mostraron MÁS?

Ser crítico con los que están alrededor t^ú.

1. _____

Mostrar paciencia y aceptación hacia otros.

Mostrar curiosidad por lo saludable.
maneras.

2. _____

Tener la mente cerrada y querer las cosas siempre siguen igual.

3. _____

Dejar atrás el pasado.

Aceptar las cosas tal como son.

¿Qué puedes hacer para practicar más?

Sin esforzarse (solo sé tú mismo).

¿Mindfulness en tu día a día?

Desarrollar la confianza contigo mismo.

No estoy dispuesto a confiar en los demás.

Ser generoso con tu tiempo, talentos y recursos.

Dudar de ti mismo por hacer errores.

Utilizar habilidades de afrontamiento.

Asumir la responsabilidad de uno acciones y decisiones.

La perspectiva es poderosa

La perspectiva es una actitud particular hacia o una forma de considerar algo. Es un punto de vista. A veces, la perspectiva de alguien es positiva. Otras veces puede resultar bastante negativo.

Instrucciones: Lea cada afirmación y decida si la perspectiva de la persona es la del vaso medio lleno. (positivo) o uno de los vasos medio vacío (negativo). Agrega un emoji para indicar tu respuesta.

nada va justo hoy. Yo podría también volver a cama.	Quizás ese retraso de quince minutos me salvó de un accidente.	Perdí el autobús, pero pude pasar más tiempo con mi madre cuando me llevaba a la escuela.	Estudié, pero voy a reprobado este examen.
¡No puedo hacerlo todavía!	Nunca estaré en el equipo por mucho que lo intente.	Si sigo practicando, eventualmente seré lo suficientemente bueno.	Todos en la banda tocan mejor que yo.
este servicio de restaurante ¡Es tan lento! Qué es tardando tanto?	Puede que mi equipo no sea el más inteligente, pero todos estamos decididos a trabajar duro.	¡No pararé hasta terminar la tarea!	La cola para pagar está tardando un poco, pero estoy seguro de que les falta personal.

Sólo mentalidades positivas:

No se permiten nancias o neds negativos

Instrucciones: Lea cada declaración. Reemplaza cada pensamiento negativo de la izquierda con un punto positivo de la derecha.

1. ¡Nunca entenderé cómo hacer esto!

2. ¡Me rindo!

3. ¡No puedo hacerlo mejor!

4. Es lo suficientemente bueno.

Instrucciones: Ahora piensa en tu propia vida. ¿De qué eres culpable de pensar que necesita cambiar?

En lugar de... Intente pensar....

Profesionalismo definido

<p>Paso 1: Escriba las primeras cinco palabras que le vienen a la mente cuando escuche la palabra "profesionalismo".</p>	<p>Paso 2: Comenta las palabras que has seleccionado con tu pareja.</p>	<p>Paso 3: Mire hacia atrás para ver si usted o su pareja usaron alguna de las siguientes palabras: responsabilidad, vestimenta, actitud, apariencia, confiabilidad, ética, habilidades interpersonales, habilidades de comunicación.</p>
<p>Etapa 4: Regrese al paso 3 y clasifique qué tan importante cree que es cada uno de los elementos. Ponga un 1 al lado del rasgo más importante; un 2 junto al segundo más importante; un 3 al lado del tercero más importante, etc.</p>	<p>Paso 5: ¿Quién es alguien que conoces que ejemplifica el profesionalismo? ¡Explicar!</p>	<p>Paso 6: Lea los tres escenarios que se muestran a continuación. Escribe cómo crees que es la persona. el profesionalismo podría ser cuestionado o celebrado.</p>
<p>Escenario 1: Entrás en una reunión con el director. Lleva una camiseta holgada, jeans rotos y tenis.</p> <p>¿Pensamientos?</p>	<p>Escenario 2: Vas a pedir la cena a McDonald's. Su cajera lleva un vestido de fiesta y tacones altos.</p> <p>¿Pensamientos?</p>	<p>Escenario 3: ENMientras visita la biblioteca pública, observa al bibliotecario sentado jugando en la Xbox. Cuando una persona le pide ayuda para encontrar un libro, ella dice: "Ahora no".</p> <p>¿Pensamientos?</p>

Promoviendo lo positivo

<i>Cariñoso</i>	<i>Confianza Bondad Coraje</i>
<i>Perseverancia</i>	<i>Cortesía Respeto Entusiasmo</i>
<i>Responsabilidad</i>	<i>Paciencia Generosidad Veracidad</i>

1. Elige una de las virtudes de la lista anterior.

2. Discuta lo siguiente con su pareja:
 - a. ¿Quién es alguien en tu vida personal a quien admiras que tiene la virtud fundamental de arriba?
 - b. ¿Quién es alguien de la historia a quien admiras que tiene la virtud fundamental de lo alto?

3. ¿Qué virtud de la lista intentas seguir?
 - a. ¿Cómo se manifiesta esta virtud en tu vida?
 - b. ¿Por qué es importante para ti?

4. ¿Cuál es una virtud en la que te gustaría trabajar para mejorar tu vida?
 - a. ¿Cómo crees que mejoraría tu vida?
 - b. ¿Qué pasos puedes tomar para lograrlo?
 - c. ¿Cómo puede tu pareja ayudarte a tener éxito?

Regular las rutinas

Instrucciones: Lea cada afirmación y decida Verdadero si es verdadero o falso.	FALSO
Tener una rutina disminuye el estrés.	
Una rutina regular significa que no puedes conseguir un suficiente cantidad de sueño.	
Una dieta saludable es una parte importante de una regulación rutina.	
Hacer ejercicio suele requerir algo de antelación planificación.	

Regular la rutina significa no salirte cosas deshechas.

Regular la rutina significa que simplemente te quedas sin de tiempo a veces.

¡Si es cierto! Regular la rutina previene el estrés, el sueño inadecuado, la mala alimentación, la mala condición física y el uso ineficaz del tiempo. Piensa en tres cosas que puedes hacer para regular mejor tu rutina:

1. _____ 2.

_____ 3.

Autodisciplina

Autodisciplinas es una fuerza que tienes dentro que te permite controlar tus sentimientos. La autodisciplina te ayuda a hacer lo que sabes que es lo correcto a hacer.

Instrucciones: Lea cada declaración. Determina si describe la autodisciplina. Indique su respuesta en la columna.

Me comí todo el plato de galletas con chispas de chocolate.	
Estudí treinta minutos y luego tomé un descanso de tres horas.	
Hice mi ejercicio antes de sentarme a relajarme.	
Completé todas mis tareas tan pronto como llegué a casa.	
Les dije a mis padres que limpiaría mi habitación después de superar este nivel.	
Gasté toda mi mesada en dulces, en lugar de guardarla para las vacaciones.	
Le envié un mensaje de texto a mi jefe para decirle que llegaba tarde al trabajo.	
Falté a la escuela porque quería ir a pescar.	

La autorreflexión guía nuestra dirección futura

Paso 1: Haga las preguntas importantes:

- ★ ¿Qué hábitos logré esta semana?
- ★ ¿En qué podría mejorar?
- ★ ¿Cómo me siento en general hoy?

Paso 2: tómate un tiempo para meditar.

- ★ Escribe un diario sobre lo que te viene a la mente.
- ★ Trabaja tu respiración mientras escribes.

Paso 3: Diálogo interno.

- ★ Practique el diálogo interno como medio de reflexión.

Paso 4: Da un paseo por la naturaleza.

- ★ Utilice su tiempo en la naturaleza para explorar sus pensamientos, su mente y sus sentimientos.

¿Cuáles de estos pasos crees que son las mejores opciones para ayudarte a reflexionar sobre ti mismo?

Estación de autorregulación

¿Qué es la autorregulación?

❖ Comprender su comportamiento, manejarlo y reaccionar adecuadamente a los sentimientos y eventos que suceden a su alrededor.

Piensa en el vídeo de hoy. Cómo crees que _____

reaccionó cuando se enfrentó a desafíos y cuando fueron

¿Frustrado?

¿Entusiasmado?

¿Enojado?

¿Avergonzado?

¿Puedes pensar en algún momento en el que hayas sentido comportamientos similares a _____?

Basado en información de _____ vídeo,
¿cómo se compara tu capacidad de autorregulación con la de ellos?

Descríbelo aquí:

Preparando el escenario: escenarios y juegos de roles

Instrucciones: Utilice estos escenarios de juego de roles para practicar habilidades de comunicación formal e informal.

1. Debes hablar con un maestro sobre cómo obtener créditos adicionales.	5. Tienes una actuación del coro al mismo tiempo que la fiesta de cumpleaños de tu mejor amigo. ¿Qué le dices a tu mejor amigo?
2. Es necesario consultar sobre el proceso de recibir tutoría.	6. Quieres entrevistar a uno de tus profesores para una tarea en otra clase. ¿Qué deberías preguntarle al profesor?
3. Quiere ver cómo ayudar a las personas de su vecindario a ganar algo de dinero. ¿Qué les dices a ellos?	7. Estás molesto por una calificación que recibiste en tu trabajo de investigación. ¿Qué deberías decirle al maestro? ¿Cuándo deberías acercarte a él/ella?
4. Recibiste una F en un examen. ¿Qué les dices a tus padres?	8. Necesitas hablar con un amigo sobre un malentendido. ¿Cómo inicias la conversación?

Habilidades sociales

Qué Debería ¿decir? ¿Cómo debo responder? ¿Cómo debo actuar?

¡Saber qué hacer y cuándo hacerlo puede ser incómodo, frustrante y sencillamente difícil! Dedicar algún tiempo a discutir estas situaciones comunes con tu pareja. Si realmente no estás seguro de cómo responder, ¡dedica algo de tiempo a investigar la forma correcta de responder! ¡Estas habilidades sociales seguramente te serán útiles mucho más allá de esta tarea!

Situación	¿Cómo deberías responder?
Responder una llamada telefónica en el trabajo	
Saludar a colega en público (no en el trabajo)	
Saludar a alguien en un correo electrónico	
Usando tu teléfono inteligente mientras cena con la familia	
Saludar a un extraño en un video chat	
Enviar mensajes de texto a un empleador	
Usando tu teléfono inteligente mientras está en clase	

Manejo del estrés

Saber cómo se presenta el estrés puede ser un componente clave del manejo del estrés. Piense en su situación particular y responda cada pregunta a continuación. Luego, discuta sus respuestas con un compañero. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian los suyos de los suyos?

¿Cómo suena el estrés? ¿Cómo se ve el estrés?

¿Cómo se siente el estrés? ¿Qué ayuda a resolver el estrés?

Charla en equipo

<p>Responde honestamente a cada uno. pregunta. Cómo acumularse como miembro de ¿el equipo?</p>	<p>¿Cumples con tus plazos?</p> <p>Sí No</p>
<p>¿Eres de mente abierta?</p> <p>Sí No</p>	<p>¿Aprecias los estilos de trabajo de los demás?</p> <p>Sí No</p>
<p>¿Te concentras en los objetivos del equipo?</p> <p>Sí No</p>	<p>¿Te adaptas rápidamente?</p> <p>Sí No</p>
<p>¿Celebras los éxitos de tus pares?</p> <p>Sí No</p>	<p>¿Evitas culpar a los demás?</p> <p>Sí No</p>

➔ ¿Qué crees que revelan estas respuestas sobre ti como jugador de equipo?

Las 4 C de las habilidades de aprendizaje: pensamiento crítico, creatividad, colaboración y comunicación

Paso 1: El aprendizaje es una habilidad para la vida. No se trata sólo de terminar la escuela o obtener un título. ¡Los humanos pasan toda su vida aprendiendo! Mire las áreas que se muestran a continuación. En tus propias palabras, ¿qué significa cada palabra/frase?

Pensamiento crítico:

Creatividad:

Colaboración:

Comunicación:

Paso 2: Ahora, busca cada término. ¿Cómo crees que se combinan estas cuatro C para convertirte en un aprendiz más fuerte y un pensador más estratégico?

Paso 3: Haga un plan para utilizar las 4C del aprendizaje para desafiarse a sí mismo. ¿Qué pasos incluye su plan?

Gestión del tiempo

Piense en el último día de trabajo o escuela que completó. Calcula cuántos minutos dedicaste a realizar cada una de las siguientes actividades.

Estudiar/asistir Escuela: _____ minutos	Trabajar/Hacer tareas domésticas: _____ minutos	Actividades recreativas: _____ minutos
Usar un dispositivo electrónico (no para el trabajo o la escuela) _____ minutos	haciendo un pasatiempo _____ minutos	Ejercicio: _____ minutos

Otro:

Otro:

Otro:

_____ minutos

_____ minutos

_____ minutos

- ¿Qué revelan estos datos sobre su gestión del tiempo?

- ¿Está satisfecho con la forma en que administra su tiempo? ¿Por qué o por qué no?

- ¿Qué podrías hacer para mejorar tus habilidades de gestión del tiempo?

Voluntariado: una responsabilidad social

Estadísticas de voluntariado

- Aproximadamente 63 millones de estadounidenses o $\frac{1}{4}$ de la población estadounidense son voluntarios.
- Las mujeres son más voluntarias que los hombres (27 % frente a 21 %)
- Las personas entre 35 y 54 años son las que tienen más probabilidades de ser voluntarias.
- En promedio, las personas dedican alrededor de 52 horas por semana al voluntariado.
- El 72% de los voluntarios trabajan como voluntarios en una organización.
- 18,3% de los voluntarios están involucrados con dos o más organizaciones.

1. ¿Qué te sorprende de estas estadísticas de voluntariado?

2. ¿Te gusta el voluntariado? ¿Por qué o por qué no?

3. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste voluntario? ¿Qué ganaste con la experiencia?

4. Si pudieras ser voluntario en cualquier lugar, ¿cuál sería? ¿Por qué?

5. ¿Crees que la gente se ofrece más o menos como voluntaria que en el pasado? ¿Por qué?

Caminar en los zapatos de otra persona

Piensa en la frase: caminar en los zapatos de otra persona. ¿Qué significa caminar en sus zapatos? ¿Significa tener empatía hacia ellos? ¿Significa mostrar compasión? Piense en lo que cree que significa la frase en el espacio a continuación:

Ahora bien, ¿cómo crees que el estar dispuesto/poder caminar en los zapatos de otra persona moldea el carácter?

Voluntad de aprender

1. ¿Qué crees que significa tener un *¿voluntad de aprender?*

_____ 2.

Busque en Google el término *voluntad de aprender*. Escribe la definición.

3. ¿Cómo se compara su definición del n.º 1 con la definición de Google en el n.º 2?

_____ 4.

¿Crees que tienes un *voluntad de aprender?* ¿Por qué o por qué no?

_____ 5.

¿A quién admiras que muestre una actitud abierta *voluntad de aprender?*

_____ 6.

Piensa en alguien de la historia. ¿Cómo se mostraron *una voluntad de aprender?*

_____ 7.

¿Cómo funciona tener un *voluntad de aprender* ¿hacer la vida más fácil?

_____ 8.

¿Consideras que es tuyo *voluntad de aprender*, una fortaleza o una debilidad? ¿Por

qué?

Referencias

Afroze, R., Eva, TP y Sarker, AR (2019). ¿Importan las habilidades sociales? Un estudio sobre la empleabilidad de la ingeniería graduados en Bangladesh. *Revista de Gestión Intercultural*, 11(3), 21-44.

Ahmad, A. R., Chew, F. P., Zulnaidi, H. y Sobri, K. M. (2019). Influencia de la cultura escolar y el aula Entorno para mejorar las habilidades interpersonales entre los estudiantes de secundaria. *Revista Internacional de Instrucción*, 12(2), 259-274.

Akhtar, F. (2018). Transformative Life Writing TM: ¿un marco para incorporar las habilidades interpersonales de los estudiantes? Reflexiones sobre los altibajos de impartir un currículo transformador. *PERSONAS: Internacional diario de ciencias sociales*, 4(2), 875-892.

Assan, JK y Nalutaaya, VH (2018). El desafío del desempleo juvenil en África y la búsqueda de beneficios blandos Desarrollo de Habilidades por parte de Estudiantes Universitarios. *Rev. Eur. Semental.*, 10, 58.

Jagannathan, R., Camasso, M. J. y Delacalle, M. (2019). Promover la adquisición de habilidades cognitivas y sociales en Un sistema escolar público desfavorecido: evidencia del experimento aleatorio Nurture thru Nature. *Revisión de la economía de la educación*, 70, 173-191.

Kopardekar, A., Gedipudi, V., Karuppasamy, A. y Gupta, V. (2021). Fomento de las habilidades interpersonales: Habitat Youth Líderes. *Educación Infantil*, 97(6), 68-73.

Llenares, I. I., & Deocaris, C. C. (2019). El voluntariado está asociado con mejores habilidades interpersonales de los marinos Estudiantes de ingeniería en Filipinas. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Educación*, 8(2), 57-73.

Paolini, A. C. (2019). Consejeros escolares que promueven la preparación universitaria y profesional para la escuela secundaria Estudiantes. *Revista de Consejería Escolar*, 17(2), n2.

Rebele, JE y Pierre, EKS (2019). Un comentario sobre los objetivos de aprendizaje para la educación contable. programas: La importancia de las habilidades blandas y el conocimiento técnico. *Revista de educación contable*, 48, 71-79.

Singh, A. y Jaikumar, P. (2019). En el camino hacia el consenso: habilidades interpersonales clave necesarias para el empleo juvenil en el sector servicios. *Temas mundiales de hotelería y turismo*.