

Reflexión personal sobre el aprendizaje socioemocional (SEL)

Propósito: Esta herramienta está diseñada para la autorreflexión. No debe utilizarse para evaluar el rendimiento. Los directores, los administradores, los miembros del equipo de SEL, los miembros del personal y otros adultos pueden utilizarla para evaluar los puntos fuertes personales, pensar en cómo modelar esos puntos fuertes al interactuar con los demás y planificar estrategias para promover el crecimiento en todas las áreas de la competencia social. Si se utiliza en un entorno de grupo, los individuos deben completar primero la reflexión en privado, y luego discutir los temas generales y los ejemplos de fortalezas y desafíos con los compañeros o en pequeños grupos. Los individuos pueden volver a esta reflexión a lo largo del año para revisar sus objetivos personales y marcar su progreso.

A continuación, se explica cómo utilizar esta herramienta:

- Lea cada afirmación y piense en situaciones específicas relacionadas, luego califíquese en la afirmación marcando la casilla correspondiente (muy difícil, difícil, fácil o muy fácil para usted).
- Cuando acabe, busque patrones de fortalezas y desafíos. Esta información es para usted, así que responda con precisión sin juzgar las respuestas como "buenas" o "no tan buenas".
- Revise sus respuestas y tome medidas a la luz de lo que aprenda. Después de las declaraciones de reflexión se pueden encontrar sugerencias para escribir y acciones.

Autoconciencia		Muy difícil	Difícil	Fácil	Muy fácil
AUTOCOCONCIENCIA EMOCIONAL	Puedo identificar y nombrar mis emociones en el momento.				
	Uso la autorreflexión para comprender los factores que contribuyen a mis emociones y cómo estas me afectan.				
	Reconozco cuándo mis emociones, pensamientos y prejuicios influyen en mi comportamiento y en mis reacciones ante las personas y las situaciones, tanto negativa como positivamente.				
IDENTIDAD Y AUTO-CONOCIMIENTO	Conozco y soy realista sobre mis fortalezas y limitaciones.				
	Reconozco y reflexiono sobre las formas en que mi identidad está moldeada por otras personas y por mi raza, cultura, experiencias y entornos.				
	Reconozco y reflexiono sobre las formas en que mi identidad configura mis puntos de vista, sesgos y prejuicios.				
MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y PROPÓSITO	Creo que seguiré aprendiendo y desarrollando habilidades para apoyar mejor a todos los jóvenes para que tengan éxito.				
	Creo que puedo influir en mi propio futuro y alcanzar mis ambiciones.				
	Puedo ver que tengo un papel valioso en mi trabajo, familia y comunidad.				

Autogestión		Muy difícil	Difícil	Fácil	Muy fácil
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES	Encuentro formas de gestionar las emociones fuertes de manera que no afecten negativamente a los demás.				
	Puedo superar algo incluso cuando me siento frustrado.				
	Puedo calmarme cuando me siento estresado o nervioso.				
MOTIVACIÓN, VOLUNTAD Y FIJACIÓN DE OBJETIVOS	Tengo grandes expectativas que me motivan a buscar la superación personal y a fomentar el crecimiento de quienes dirijo.				
	Actúo e influyo en el cambio de los asuntos que son importantes para mí y para la comunidad en general.				
	Establezco objetivos medibles, desafiantes y alcanzables, y tengo pasos claros para alcanzarlos.				
PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN	Modifico mis planes ante nuevas informaciones y realidades.				
	Cuando hago malabarismos con múltiples exigencias, utilizo estrategias para recuperar la concentración y la energía.				
	Equilibro mi vida laboral con el tiempo de renovación personal.				

Conciencia social		Muy difícil	Difícil	Fácil	Muy fácil
EMPATÍA Y COMPASIÓN	Puedo captar la perspectiva y los sentimientos de una persona a partir de señales verbales y no verbales.				
	Presto atención a los sentimientos de los demás y reconozco cómo mis palabras y mi comportamiento les afectan.				
	Muestro preocupación por los demás cuando veo que han sido perjudicados de alguna manera.				
ACEPTACIÓN DE PERSPECTIVAS	Trabajo para conocer las experiencias de personas de diferentes razas, etnias o culturas.				
	Aprendo de quienes tienen opiniones diferentes a las mías.				
	Pregunto a los demás sobre su experiencia y perspectiva antes de ofrecer mi versión de los hechos.				
COMPRENSIÓN DEL CONTEXTO SOCIAL	Entiendo las fuerzas sistémicas, históricas y organizativas que operan entre las personas.				
	Aprecio y honro las diferencias culturales dentro de mi comunidad escolar/lugar de trabajo.				
	Reconozco las fortalezas de los jóvenes y sus familias y los veo como socios.				

Habilidades para las relaciones	Muy difícil	Difícil	Fácil	Muy fácil
--	--------------------	----------------	--------------	------------------

COMUNICACIÓN	Me mantengo concentrado cuando escucho a otros y considero bien lo que quieren decir.				
	Puedo articular las ideas que son importantes para mí de manera que atraigan a los demás.				
	Puedo mantener conversaciones sinceras sobre la raza y el racismo con los jóvenes, sus familias y otros miembros de la comunidad.				
CREACIÓN DE RELACIONES Y TRABAJO EN EQUIPO	Conecto de forma significativa con los jóvenes, sus familias, colegas y miembros de la comunidad que son de una raza, cultura o entorno socioeconómico diferente al mío.				
	Conozco a las personas que me rodean.				
	Trabajo bien con los demás y genero un ambiente de compañerismo.				
	Me aseguro de que todos tengan la oportunidad de compartir sus ideas.				
GESTIÓN DE CONFLICTOS	Cuando me enfado con alguien, hablo con él/ella de lo que siento y escucho su punto de vista.				
	Admito abiertamente mis errores ante mí mismo y los demás, y trabajo para arreglar las cosas.				
	Soy capaz de superar mi malestar cuando afronto un conflicto, escucho los sentimientos de todas las partes y les ayudo a entender los diferentes puntos de vista.				

Toma de decisiones responsable		Muy difícil	Difícil	Fácil	Muy fácil
ANÁLISIS DE PROBLEMAS	Reúno información relevante para explorar las causas de los problemas que veo.				
	Reconozco la necesidad de crecer continuamente, de examinar el statu quo y de fomentar nuevas ideas en mi comunidad escolar.				
	Involucro a otros afectados* para explorar un problema en colaboración antes de elegir una solución o lanzar un nuevo proyecto.				
IDENTIFICACIÓN DE SOLUCIONES	Involucro a otras personas afectadas* para generar múltiples soluciones y predecir el resultado de cada solución a los problemas clave.				
	Encuentro formas prácticas y respetuosas de superar las dificultades, incluso cuando se trata de tomar decisiones que pueden no ser populares.				
	Considero cómo se verán mis decisiones a través de la lente de los jóvenes a los que sirvo y de la comunidad que les rodea.				
REFLEXIÓN SOBRE EL IMPACTO	Dedico tiempo a la autorreflexión y a la reflexión en grupo sobre el progreso hacia los objetivos y el proceso utilizado.				
	Considero cómo mis decisiones personales y profesionales afectan a la vida de los demás.				
	Ayudo a hacer de mi comunidad personal y profesional un lugar mejor.				

*como el personal y los colegas, los jóvenes, sus familias y otros miembros de la comunidad, en especial aquellos históricamente subrepresentados en la toma de decisiones

Revise sus respuestas y tome medidas a la luz de lo que ha aprendido.

1. Reflexione sobre sus respuestas y sobre cualquier idea que haya obtenido sobre su proceso de desarrollo social y emocional en curso.

Si considera que las afirmaciones marcadas como "fácil" o "muy fácil" podrían ser áreas de fortaleza personal:

- ¿Cómo afectan estas fortalezas a sus interacciones con los jóvenes y los compañeros?
- ¿Con qué competencias se relacionan sus fortalezas?
- ¿Cuáles de sus fortalezas cree que le ayudan a alcanzar sus objetivos personales y colectivos?
- ¿De cuáles está más orgulloso?

Si considera que las afirmaciones marcadas como "difícil" o "muy difícil" podrían ser áreas actuales de desafío:

- ¿Cómo podría beneficiar la mejora de esta área a sus interacciones con los jóvenes y los compañeros?
- ¿Con qué competencias se relacionan sus retos?
- Seleccione una o dos áreas que crea que le ayudarían a progresar hacia sus objetivos personales y colectivos.
- Desarrolle una estrategia para recordarse a sí mismo que tiene que practicar este nuevo comportamiento o menciónelo como algo a trabajar con un mentor o un entrenador.

Al analizar sus respuestas, ¿hay cosas que le hayan sorprendido? ¿Hubo cosas que confirmaron lo que ya sabía de sí mismo?

2. **Pasar de la conciencia a la acción.**

Ya sea individualmente, con un pequeño grupo de compañeros/colegas, o como una comunidad escolar completa, piense/discuta y enumere las formas en que puede activar y modelar las competencias sociales y emocionales a lo largo del día.

- Para una actividad estructurada para todo el personal, pruebe estas otras herramientas de CASEL: [Modelar el SEL para los estudiantes](#) o el [Protocolo de reflexión grupal para el SEL](#).

Considere lo que usted y sus pares/colegas necesitan para crecer.

- ¿Qué áreas o afirmaciones se mencionaron con frecuencia como un reto?
- ¿Qué tipo de experiencias de aprendizaje, apoyos o cambios en las estructuras o entornos podrían ayudar a abordar los desafíos?
- ¿De qué manera puede usted (y su pequeño grupo o comunidad escolar) mantenerse motivado y responsable para seguir creciendo y reflexionando sobre sus competencias sociales y emocionales?