



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Laura Ximena Valencia Salgado
Psicología- 9no semestre
2026-1

Institución Universitaria Colegios de
Colombia UNICOC
Secretaría de Educación de Cajicá
IEDR Antonio Nariño



—ALCALDÍA—
MUNICIPAL DE CAJICÁ

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



unicoc
COLEGIO DE PSICOLOGÍA

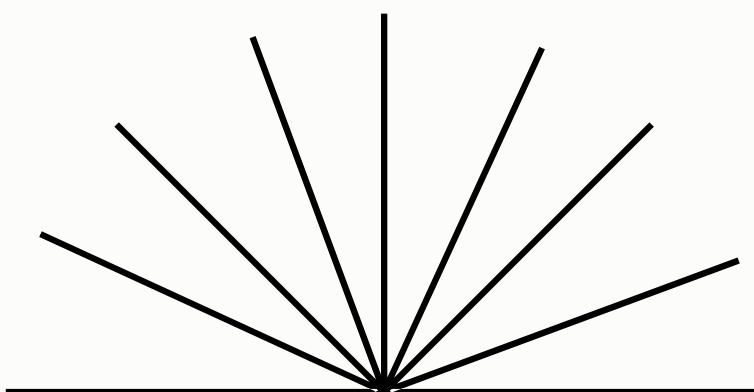
TABLA DE CONTENIDO

01	Presentación de la cartilla.....	03
02	¿Quién soy y de dónde vengo?.....	05
03	Población a la que se dirige la cartilla.....	07
04	Objetivos.....	09
05	Glosario.....	10
06	Fundamentación teórica breve.....	12
07	Estructura metodológica de los talleres.....	13
08	Taller 1. Reconociendo mis emociones.....	04
09	Taller 2. Mi historia emocional y mi identidad...	06
10	Taller 3. Respirar antes de reaccionar.....	08
11	Taller 4. Estrategias para manejar emociones difíciles.....	20
12	Taller 5. Ponerse en el lugar del otro.....	22
13	Taller 6. Diversidad, respeto y empatía.....	24
14	Taller 7. Comunicación asertiva.....	26
15	Taller 8. Construyendo relaciones saludables...	28
16	Taller 9. Pensar antes de decidir.....	30
17	Taller 10. Decisiones y proyecto de vida.....	32
18	Conclusiones.....	34
19	Referencias generales.....	36

PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA

La presente cartilla pedagógica surge en el marco del proyecto de pasantía en Psicología Educativa desarrollado en la Institución Educativa Departamental Rural Antonio Nariño. Su propósito es brindar una herramienta práctica y contextualizada para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato.

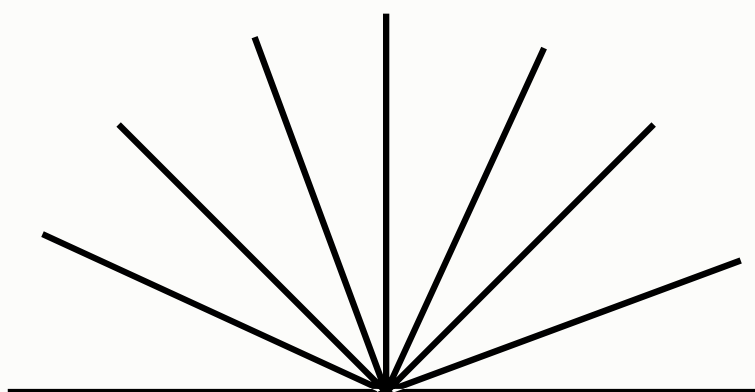
La propuesta está orientada a estudiantes de los grados noveno, décimo y undécimo, teniendo en cuenta las necesidades propias de la adolescencia, los retos emocionales y sociales presentes en el contexto escolar.



La cartilla se compone de diez talleres organizados en torno a cinco habilidades socioemocionales fundamentales: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable.

Cada taller fue diseñado con una duración aproximada de una hora e incluye actividades dinámicas, espacios de reflexión y ejercicios prácticos que favorecen la participación activa de los estudiantes.

La presente cartilla busca servir como una herramienta de apoyo para docentes, orientadores escolares y profesionales del área psicosocial interesados en promover el bienestar emocional, la convivencia escolar y el desarrollo integral de los adolescentes.

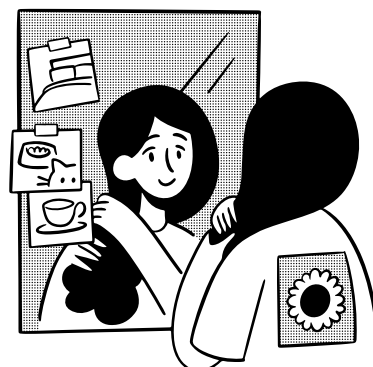


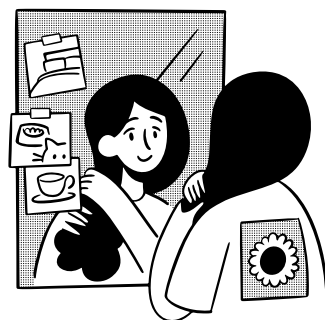
¿QUIÉN SOY Y DE DÓNDE VENGO?

Mi nombre es Laura Ximena Valencia Salgado y soy estudiante de noveno semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria Colegios de Colombia – UNICOC.

La presente cartilla fue elaborada como parte del proceso de pasantía profesional en el área de Psicología Educativa, desarrollada en la Institución Educativa Departamental Rural Antonio Nariño.

UNICOC es una institución de educación superior comprometida con la formación integral de profesionales capaces de responder a las necesidades sociales, educativas y humanas del contexto colombiano. Desde el programa de Psicología se promueve una formación ética, crítica y aplicada, orientada al bienestar psicológico y al desarrollo humano.





Durante el proceso de pasantía se realizó un acercamiento al contexto institucional y a las dinámicas propias de la comunidad educativa, identificando necesidades relacionadas con la convivencia escolar, el manejo emocional y las habilidades socioemocionales de los estudiantes de bachillerato.

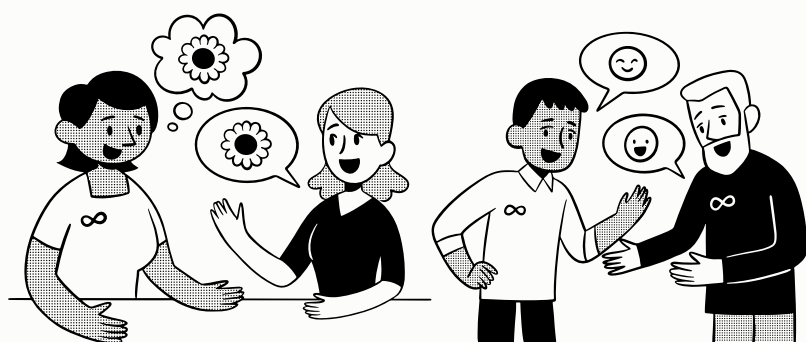
A partir de ello, se desarrolló un proceso de revisión teórica y metodológica sobre aprendizaje socioemocional, adolescencia y psicología educativa, que permitió estructurar una propuesta pedagógica orientada al fortalecimiento de competencias emocionales y sociales dentro del aula.

La construcción de esta cartilla representa una apuesta por generar herramientas preventivas y formativas que favorezcan el bienestar emocional, la convivencia y el desarrollo integral de los estudiantes.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE LA CARTILLA

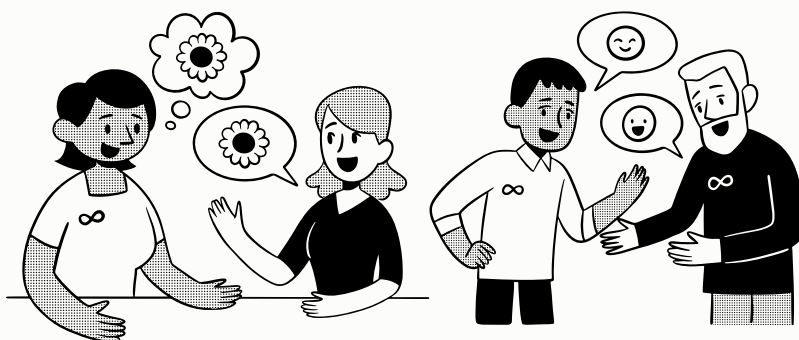
La cartilla está dirigida a estudiantes de bachillerato de los grados noveno, décimo y undécimo de la Institución Educativa Departamental Rural Antonio Nariño.

La adolescencia constituye una etapa del desarrollo caracterizada por importantes cambios emocionales, cognitivos y sociales. Durante este periodo, los jóvenes fortalecen su identidad, construyen relaciones interpersonales más complejas y enfrentan situaciones relacionadas con la presión social, la regulación emocional y la toma de decisiones (Erik Erikson, 1968) .



Por esta razón, resulta pertinente implementar estrategias pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, favoreciendo el bienestar psicológico, la convivencia escolar y el desarrollo integral de los estudiantes.

La selección de esta población responde también a las necesidades identificadas en el contexto educativo, relacionadas con el manejo emocional, las dificultades en la comunicación y la resolución de conflictos.



OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar una cartilla pedagógica compuesta por talleres orientados al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Departamental Rural Antonio Nariño.

ESPECÍFICOS

- Promover el reconocimiento y la regulación emocional en los estudiantes.
- Fortalecer habilidades de empatía, comunicación y convivencia escolar.
- Favorecer estrategias de toma de decisiones responsables.
- Diseñar actividades pedagógicas dinámicas y aplicables al contexto educativo.
- Brindar una herramienta de apoyo para docentes y orientadores escolares.

GLOSARIO

Adolescencia

Etapa del desarrollo caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales.

Autoconciencia

Capacidad de reconocer emociones, pensamientos y características personales.

Autoregulación

Habilidad para manejar emociones y comportamientos de manera adecuada.

Conciencia social

Capacidad de comprender las emociones y necesidades de otras personas.

Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones.

(CASEL , 2020).



Habilidades socioemocionales

Competencias relacionadas con el manejo emocional, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Inteligencia emocional

Capacidad para reconocer y gestionar emociones propias y ajenas.

Proyecto de vida

Conjunto de metas, sueños y planes personales.

Toma de decisiones

Proceso de elegir entre diferentes opciones considerando consecuencias.



(CASEL , 2020).

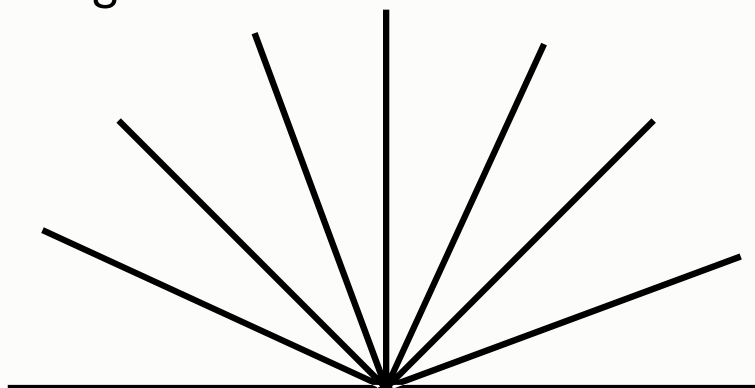
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA BREVE

Las habilidades socioemocionales comprenden un conjunto de competencias relacionadas con el reconocimiento y regulación de las emociones, la empatía, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones responsables (CASEL, 2020).

El fortalecimiento de estas habilidades en el contexto escolar favorece el bienestar emocional, la convivencia y el rendimiento académico de los estudiantes (Durlak et al., 2011).

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, Goleman (1995) plantea que el éxito personal y social depende no solo de las capacidades cognitivas, sino también de la habilidad para comprender y gestionar emociones.

En este sentido, la escuela constituye un espacio fundamental para el desarrollo de competencias emocionales y sociales que contribuyan a la formación integral de los adolescentes.



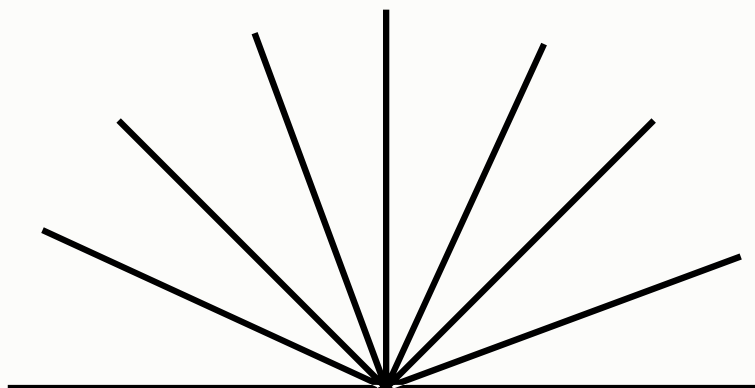
ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE LOS TALLERES

Cada taller está diseñado para una duración aproximada de una hora y se estructura en tres momentos:

1. Rompehielos o actividad inicial.
2. Desarrollo teórico y reflexivo de la habilidad socioemocional.
3. Actividad práctica de aplicación.

Asimismo, cada taller incluye:

- Objetivo.
- Recursos.
- Tiempo estimado.
- Referencias.
- Desarrollo de actividades.



TALLER 1. RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Habilidad socioemocional

Autoconciencia

Objetivo

Favorecer el reconocimiento e identificación de emociones presentes en diferentes situaciones cotidianas.

Duración

1 hora

Recursos

- Video corto sobre emociones
- Hojas
- Colores
- Marcadores
- Video sugerido: "Intensamente – emociones básicas".



Referencias

Goleman, D. (1995).

Emotional intelligence. CASEL. (2020). What is social and emotional learning?

Rompehielos (10 minutos)

"El semáforo emocional". Cada estudiante menciona cómo se siente en ese momento utilizando un color del semáforo y explica brevemente por qué.

Desarrollo teórico (15 minutos)

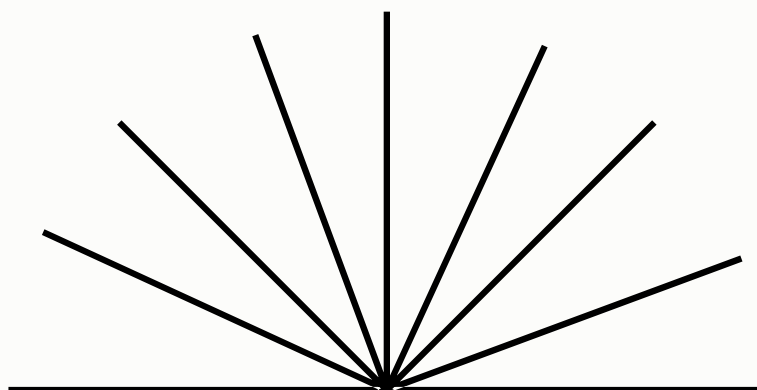
Explicación breve sobre qué son las emociones, su función y la importancia de reconocerlas. Se presentan emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa.

Actividad práctica (30 minutos)

"Mi mapa emocional". Los estudiantes dibujan una silueta humana y escriben en qué parte del cuerpo sienten determinadas emociones y en qué situaciones aparecen.

Cierre (5 minutos)

Reflexión grupal sobre la importancia de reconocer las emociones antes de actuar.



TALLER 2. MI HISTORIA EMOCIONAL Y MI IDENTIDAD

Habilidad socioemocional

Autoconciencia

Objetivo

Promover la reflexión sobre experiencias personales y su relación con la construcción de identidad.

Duración

1 hora

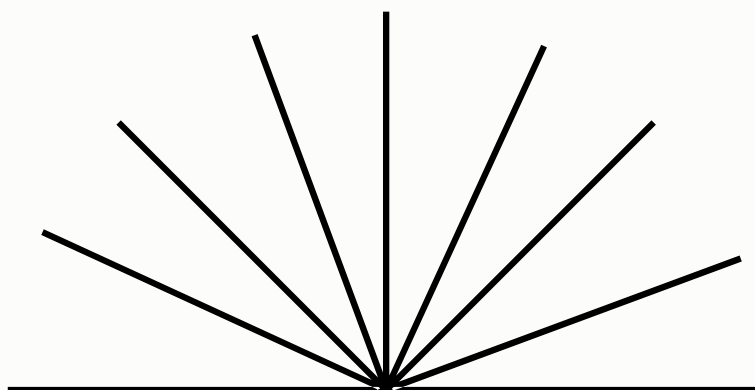
Recursos

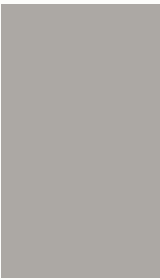
- Hojas de colores
- Música instrumental
- Marcadores

Referencias

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis.

Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar.





Rompehielos (10 minutos)

"Objeto que me representa". Cada estudiante menciona un objeto o símbolo con el que se identifica.

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre identidad, autoestima y autoconocimiento durante la adolescencia.

Actividad práctica (30 minutos)

"La línea de mi vida". Los estudiantes elaboran una línea del tiempo con experiencias importantes que hayan influido en quiénes son hoy.

Cierre (5 minutos)

Espacio voluntario para compartir aprendizajes y reflexiones.



TALLER 3. RESPIRAR ANTES DE REACCIONAR

Habilidad socioemocional

Autorregulación

Objetivo

Fortalecer estrategias básicas de regulación emocional ante situaciones de estrés o enojo.

Duración

1 hora

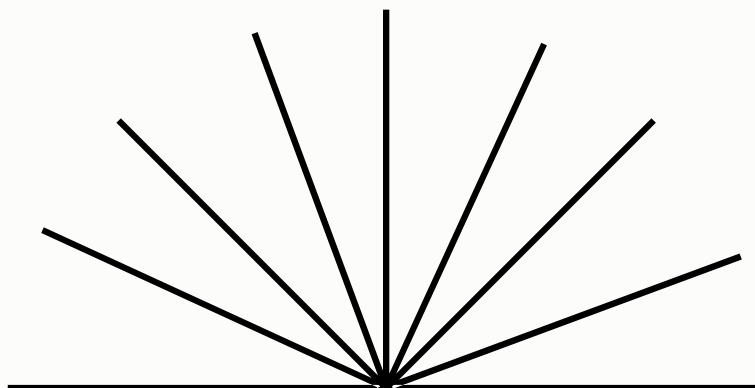
Recursos

- Video corto de respiración consciente
- Parlante
- Tapetes o sillas cómodas

Referencias

Goleman, D. (1995).

Emotional intelligence. CASEL. (2020). What is social and emotional learning?



Rompehielos (10 minutos)

"Globo emocional". Los estudiantes imaginan que inflan un globo cada vez que sienten enojo y reflexionan sobre qué ocurre cuando el globo explota.

Desarrollo teórico (15 minutos)

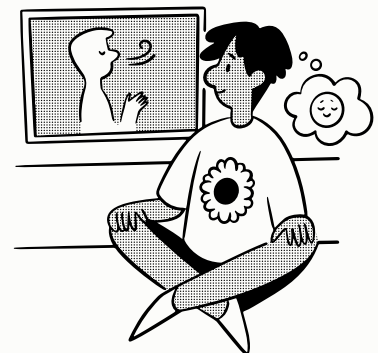
Explicación sobre autorregulación emocional y consecuencias de actuar impulsivamente.

Actividad práctica (30 minutos)

Ejercicio guiado de respiración consciente y técnica "Pausa antes de actuar". Los estudiantes practican situaciones hipotéticas.

Cierre (5 minutos)

Reflexión sobre cómo las pausas ayudan a tomar mejores decisiones.



TALLER 4. ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EMOCIONES DIFÍCILES

Habilidad socioemocional

Autorregulación

Objetivo

Identificar estrategias saludables para afrontar emociones difíciles.

Duración

1 hora

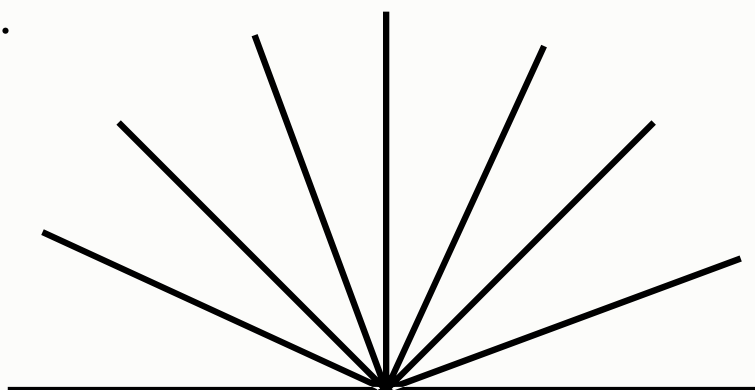
Recusos

- Cartulina
- Marcadores
- Video motivacional

Referencias

Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation.



Rompehielos (10 minutos)

"¿Qué harías si...?" Situaciones hipotéticas relacionadas con emociones intensas.

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre emociones difíciles y estrategias de afrontamiento saludables.

Actividad práctica (30 minutos)

Construcción de una "Caja de herramientas emocionales" con estrategias personales para manejar emociones.

Cierre (5 minutos)

Conclusiones grupales.



TALLER 5. PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

Habilidad socioemocional

Conciencia social

Objetivo

Fortalecer la empatía y la comprensión de las emociones de otras personas.

Duración

1 hora

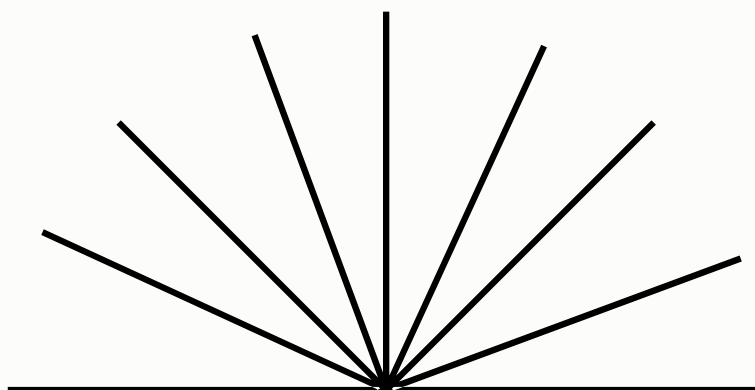
Recursos

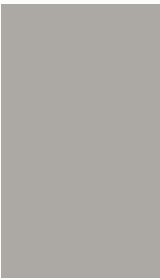
- Historias cortas
- Video sobre empatía
- Hojas

Referencias

CASEL. (2020). What is social and emotional learning?

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence.





Rompehielos (10 minutos)

"Si yo fuera tú". Los estudiantes responden cómo se sentirían en distintas situaciones.

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre empatía y conciencia social.

Actividad práctica (30 minutos)

Análisis grupal de casos cotidianos donde deban identificar emociones y posibles formas de apoyo.

Cierre (5 minutos)

Reflexión sobre la importancia de comprender a los demás.



TALLER 6. DIVERSIDAD, RESPECTO Y EMPATÍA

Habilidad socioemocional

Conciencia social

Objetivo

Promover el respeto por las diferencias individuales y sociales.

Duración

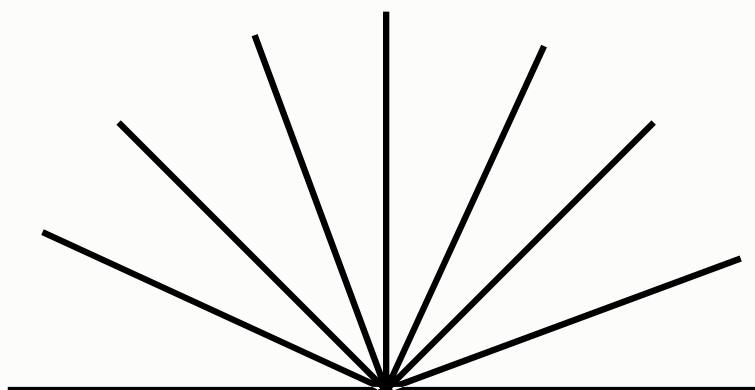
1 hora

Recursos

- Video sobre diversidad
- Carteles
- Marcadores

Referencias

UNESCO. (2021). Educación para la inclusión.
Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar.



Rompehielos (10 minutos)

"Todos somos diferentes". Los estudiantes identifican características que los hacen únicos.

Desarrollo teórico (15 minutos)

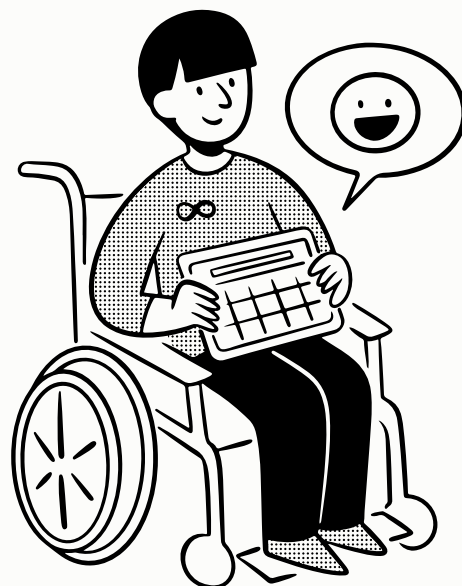
Explicación sobre diversidad, respeto y convivencia.

Actividad práctica (30 minutos)

Creación de un mural grupal con mensajes sobre inclusión y empatía.

Cierre (5 minutos)

Socialización de reflexiones.



TALLER 7. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Habilidad socioemocional

Habilidades de relación

Objetivo

Fortalecer habilidades de comunicación asertiva en el contexto escolar.

Duración

1 hora

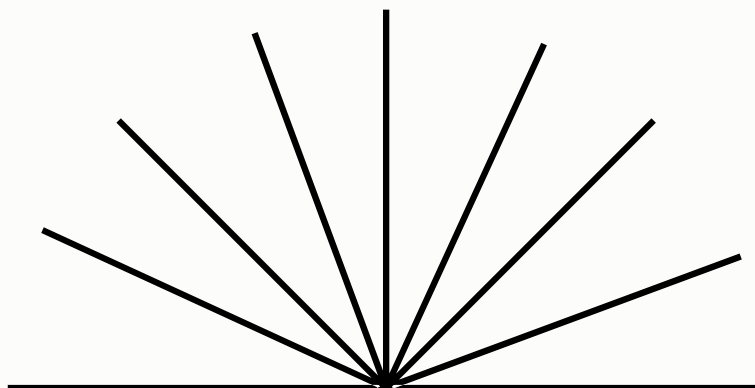
Recursos

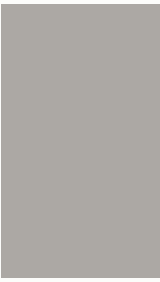
- Tarjetas con situaciones
- Marcadores
- Video corto sobre comunicación asertiva

Referencias

Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.

CASEL. (2020). What is social and emotional learning?





Rompehielos (10 minutos)

"Teléfono roto" para reflexionar sobre la comunicación.

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Actividad práctica (30 minutos)

Role playing de situaciones escolares donde los estudiantes practiquen respuestas asertivas.

Cierre (5 minutos)

Reflexión grupal.



TALLER 8. CONSTRUYENDO RELACIONES SALUDABLES

Habilidad socioemocional

Habilidades de relación

Objetivo

Promover relaciones interpersonales basadas en el respeto y la confianza.

Duración

1 hora

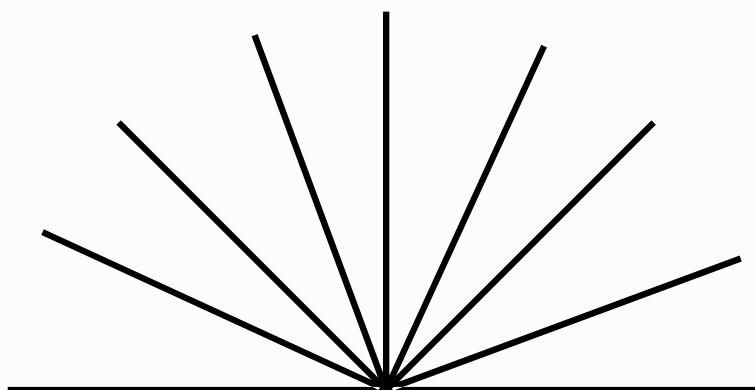
Recursos

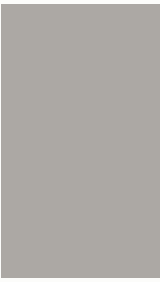
- Hojas
- Colores
- Música

Referencias

Caballo, V. (2007). Manual de habilidades sociales.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence.





Rompehielos (10 minutos)

"La telaraña" usando lana para representar conexiones.

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre amistad, límites y relaciones saludables.

Actividad práctica (30 minutos)

Creación de un "Decálogo de relaciones saludables".

Cierre (5 minutos)

Conclusiones y aprendizajes.



TALLER 9. PENSAR ANTES DE DECIDIR

Habilidad socioemocional

Toma de decisiones

Objetivo

Favorecer procesos reflexivos antes de tomar decisiones importantes.

Duración

1 hora

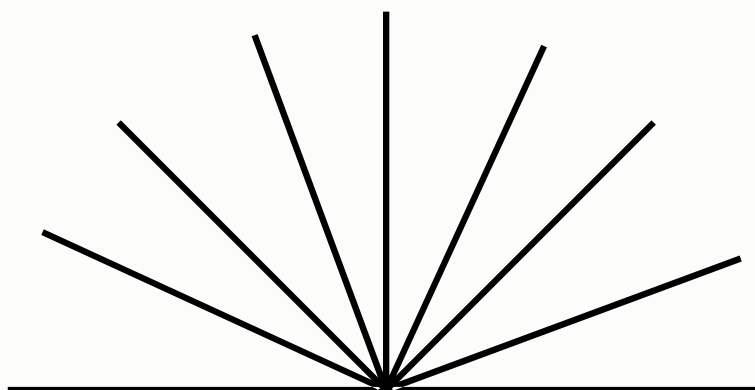
Recursos

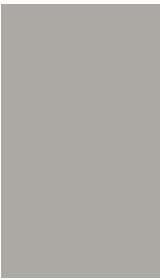
- Casos hipotéticos
- Hojas
- Marcadores

Referencias

CASEL. (2020). What is social and emotional learning?

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action.





Rompehielos (10 minutos)

"Decisiones rápidas". Situaciones breves donde deben elegir una opción.

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre toma de decisiones responsable y consecuencias.

Actividad práctica (30 minutos)

Resolución grupal de casos donde deban analizar opciones y consecuencias.

Cierre (5 minutos)

Reflexión sobre la importancia de pensar antes de actuar.



TALLER 10. DECISIONES Y PROYECTO DE VIDA

Habilidad socioemocional

Toma de decisiones

Objetivo

Relacionar la toma de decisiones con metas personales y proyecto de vida.

Duración

1 hora

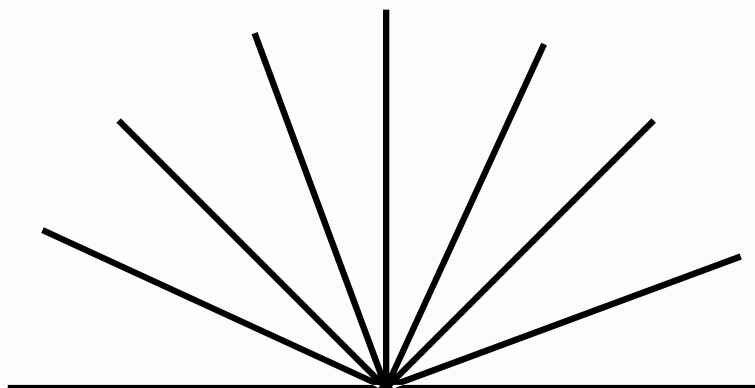
Recusos

- Cartulina
- Revistas
- Tijeras
- Pegante

Referencias

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action.



Rompehielos (10 minutos)

"¿Dónde me veo en 10 años?"

Desarrollo teórico (15 minutos)

Explicación sobre proyecto de vida y decisiones responsables.

Actividad práctica (30 minutos)

Elaboración de un collage sobre metas personales y decisiones necesarias para alcanzarlas.

Cierre (5 minutos)

Socialización voluntaria.



CONCLUSIONES

La presente cartilla pedagógica constituye una herramienta orientada al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en estudiantes de bachillerato, reconociendo la importancia del bienestar emocional y la convivencia escolar en el contexto educativo.

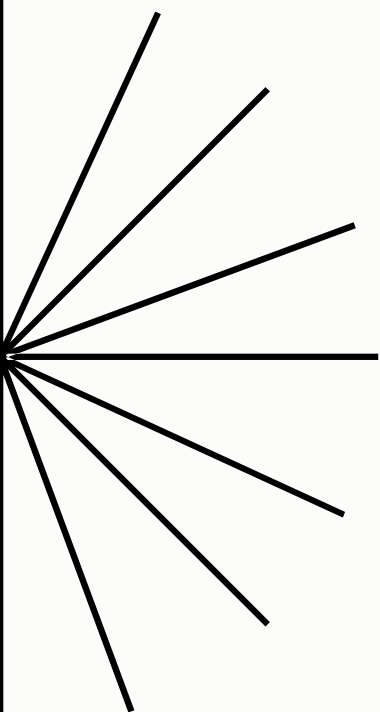
A través de los talleres propuestos se busca promover espacios de reflexión, participación y aprendizaje que favorezcan el desarrollo integral de los adolescentes.

Asimismo, la cartilla pretende servir como apoyo para los docentes, los coordinadores y orientadores escolares interesados en implementar estrategias pedagógicas relacionadas con la educación emocional.



El desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto escolar no solo contribuye al manejo adecuado de emociones y relaciones interpersonales, sino que también favorece procesos de aprendizaje más significativos y ambientes educativos más saludables.

Finalmente, esta propuesta representa una apuesta preventiva y formativa desde la psicología educativa, reconociendo la necesidad de continuar fortaleciendo recursos pedagógicos contextualizados que respondan a las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes.



REFERENCIAS GENERALES

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Prentice Hall.

Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar. Praxis.

Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). What is social and emotional learning? <https://casel.org>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. Child Development, 82(1), 405–432.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

UNESCO. (2021). Educación para la inclusión y la convivencia escolar.



— **ALCALDÍA** —
MUNICIPAL DE CAJICÁ

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



unicoc
COLEGIO DE PSICOLOGÍA