



Comprendiendo el aprendizaje socioemocional de los adolescentes: Una guía para cuidadores y profesionales que apoyan a los jóvenes



Utah Department of
Health & Human
Services

Tabla de contenido

Sección	Página
Tabla de contenido	1
Mención especial	1
Los fundamentos del aprendizaje socioemocional	2-3
Los beneficios duraderos de SEL	3-4
¿Cómo funciona el proceso de aprendizaje socioemocional?	5
Elegir una habilidad: ¿Por dónde empieza	6-7
Consejos para enseñar habilidades sociales y emocionales	7-8
Formas de enseñar habilidades sociales y emocionales	9
Adaptaciones para necesidades especiales de aprendizaje	10-11
Puntos claves	12
Construir un equipo SEL	13
Preguntas de reflexión sobre el trabajo en equipo	14
Recursos SEL para adultos y el desarrollo profesional	15
Recursos para cuidadores	16
Recursos para profesionales 15-16	17-18
Referencias	19-20

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah (DHHS) agradece el financiamiento de la Iniciativa de Capacitación de Extensión Interinstitucional (IOTI) de la Universidad Estatal de Utah. Los fondos ayudaron a impartir talleres de capacitación social y emocional y a formar este recurso. ¡Un fuerte agradecimiento a todos los que compartieron sus comentarios! El aporte y la experiencia de los líderes comunitarios fueron fundamentales en el proceso de desarrollo de este recurso.

Los fundamentos del aprendizaje socioemocional

El aprendizaje socioemocional (SEL por sus siglas en inglés) es un recorrido que dura toda la vida y que lo lleva a desarrollar mejores habilidades sociales y emocionales, como el manejo de emociones y la construcción de relaciones. Hay tres formas principales de SEL:

El SEL de responsabilidad individual

Enseña habilidades que ayudan a los jóvenes a tener éxito, a asumir responsabilidades y mejorar su bienestar.



El SEL participativo:

Ayuda a los jóvenes a tener éxito, a construir relaciones y a construir una comunidad fuerte.

El SEL transformador (TSEL)

Este nivel cubre lo que se aprende en los dos últimos niveles. Además, el TSEL explora cómo crear un espacio para que todos tengan la oportunidad de tener éxito.



Adaptado del *SEL transformador* [9]

En general, en SEL, es vital comprender tanto el lenguaje que se utiliza, así como los temas que se tratan. La mayoría de los programas de SEL utilizan las dos primeras formas. Tenga en cuenta que los términos utilizados y las estrategias para utilizar el SEL pueden cambiar con el tiempo para satisfacer mejor las necesidades de las personas. Existen muchas definiciones, pero a menudo estas comparten ideas o tienen temas en común. Por ejemplo, la mayoría de los programas de SEL comúnmente consideran las cinco competencias (o habilidades) de SEL de la Colaborativa para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL por sus siglas en inglés):

Autoconciencia

**Habilidades
relacionales**

Conciencia social

Autogestión

Toma de decisiones responsable

Los beneficios duraderos del aprendizaje socioemocional

Los niños aprenden a manejar muchos cambios sociales y emocionales nuevos durante la adolescencia, una etapa de desarrollo que abarca las edades de 10 a 19 años. Las habilidades sociales y emocionales que tienen para regular las emociones y construir relaciones continúan mejorando durante este tiempo.

El SEL apoya este crecimiento ayudándolos a reconocer sus fortalezas, celebrando y aprovechando sus éxitos y fomentando una actitud de superación. Si bien es normal que los jóvenes busquen estar solos, siempre es necesario el apoyo social y emocional de los adultos (o corrección). Estos son los beneficios que obtienen los jóvenes cuando los adultos se involucran con el SEL (según investigaciones):

1. Mejores resultados de salud.
2. Un mejor comportamiento en el aula y obtienen buenos resultados en la escuela
3. Una mayor capacidad para regular sus emociones, como el estrés y la depresión.
4. Una mejor percepción de sí mismos, de otros y de la escuela.
5. Mayores tasas de jóvenes que se gradúan de la escuela secundaria.

Fuente: [Universidad de Minnesota](#)

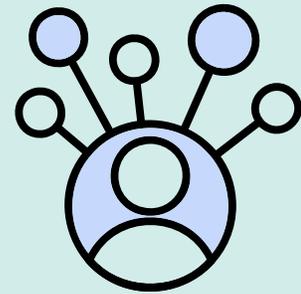


El SEL también ayuda a reducir el consumo de drogas y sustancias, la tasa de jóvenes que se ausentan mucho en la escuela, el acoso y otros problemas de conducta, así como el embarazo en adolescentes. Además, el SEL puede ayudar a los jóvenes a construir buenas relaciones con otras personas que puedan ayudarlos a superar dificultades como los problemas de salud mental, el sentirse solos y los momentos difíciles que llevan al trauma. ¡Incluso los adultos pueden disfrutar de algunos de estos beneficios si participan en el aprendizaje socioemocional! Cuando los jóvenes y los adultos tienen los conocimientos y las habilidades de SEL necesarios, tanto ellos como sus comunidades pueden disfrutar de una mejor salud y seguridad.

¿Cómo funciona el proceso de SEL?

01

Descubra las habilidades que son su fuerte y áreas en las que puede mejorar

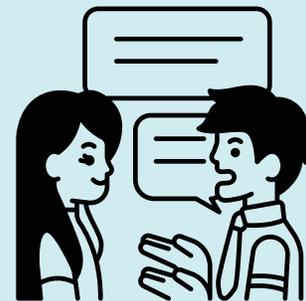


02

Enseñe sobre las habilidades sociales y emocionales

03

Modele las habilidades y comparte ejemplos



04

Practique la habilidad con frecuencia

Elegir una habilidad: ¿Por dónde empezar?

Hay muchas maneras para que los jóvenes aprendan las habilidades sociales y emocionales necesarias para tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida. Primero, identifique las habilidades que domina o aquellas en las que ya es hábil. Luego, identifique las habilidades en las que podría mejorar. Estas habilidades se pueden determinar observando comportamientos o utilizando una herramienta que mida las habilidades de SEL. Los adultos también necesitan dedicar tiempo para identificar sus habilidades. Las habilidades que domina le ayudarán en el camino. A continuación se presentan algunas posibles habilidades en las que puede centrarse:

El conocerse a sí mismo	El no rendirse
El autocontrol	El liderazgo
El mantener la calma	El hacer las cosas por su cuenta
El hacer frente	El prestar atención
La empatía	La forma de pensar críticamente
El trabajo en equipo	El establecimiento de metas
La conexión con otros	El manejo del tiempo
El creer en sí mismo	La planificación para el éxito
Las habilidades de comunicación	La resolución de problemas
La resolución de problemas	El enfocarse
El llevarse bien con los demás	El conducir
La comprensión de los sentimientos de otros	La motivación
La aceptación a los demás	El ser responsable
La confianza en sí mismo	La ayuda a los demás
El tomar buenas decisiones	La adaptación al cambio

Adaptado del kit de herramientas de la Universidad de Minnesota

Los resultados de una prueba de habilidades pueden mostrar por dónde empezar. Los resultados también pueden ayudarle a establecer metas para apoyar lo que los estudiantes están aprendiendo. Establezca una meta con la aportación de los jóvenes. El objetivo no debe ser ni demasiado fácil ni demasiado difícil.

Luego, haga un plan para medir el avance de las habilidades después de que comience la enseñanza. Tenga en cuenta que el “éxito” de cada habilidad puede variar según los valores y creencias culturales o personales. Ayude a los jóvenes a decidir su visión del éxito. ¡Mantenga un registro del progreso y elogie cualquier avance!

Consejos para enseñar habilidades sociales y emocionales

Una vez que se haya identificado una habilidad, comience a enseñarla. Tenga en cuenta que los estudiantes tienen muchas formas de aprender. Además, el SEL se puede aprender a través de varios métodos, por lo que es clave pensar en cómo crear buenos espacios de aprendizaje. CASEL ofrece asesoramiento a través de tres prácticas extensas para construir el espacio ideal necesario para practicar habilidades sociales y emocionales.

Tres prácticas clave	Ejemplo
Brindar una bienvenida respetuosa . Comience el día con una actividad que haga que todos los jóvenes se sientan bienvenidos y parte del trabajo que tienen por delante.	Work together to make program routines or rituals to express emotions. Think about having daily check-in questions.
Aplice estrategias atractivas que ofrezcan una oportunidad para que todos interactúen con los demás.	Provide time for youth to open up about themselves and get to know each other. Use team building time or goal setting activities to help them connect with each other.
Termine con un cierre para ayudar a todos a reflexionar y comprobar que entienden la información.	At the end of class, ask all youth to share one word that reflects their thoughts or feelings.

Para las actividades de cada práctica:  [Manual de tres prácticas exclusivas](#)

Además de estas mejores prácticas, el adulto que lidera los esfuerzos de aprendizaje puede adoptar estas prácticas de enseñanza que ayudan al SEL:

Las prácticas de enseñanza de SEL

Asistir para que los jóvenes tomen el control

El uso de la disciplina que ayuda
La voz de la juventud

Mostrar calidez y ayuda

Revisar cómo hablar con respeto

El establecimiento de reglas claras

Enseñar de una manera que funcione para todos los jóvenes.

Aprendiendo juntos

Dar tiempo para la autorreflexión

Adaptado de *Mejores prácticas en aprendizaje socioemocional* [2]

Una vez enseñada la habilidad, los jóvenes necesitan poder ver cómo los adultos modelan eficazmente la habilidad socioemocional. Esto ayuda a los jóvenes a ver el valor y la importancia de la habilidad. El modelar proporciona un ejemplo útil de cómo utilizar la habilidad en situaciones de la vida real. Por último, refuerce la habilidad con la práctica. Es posible que los adultos necesiten repetir la información o impartir las lecciones de nuevo. Esto está bien porque ayuda a que la habilidad se refine y se mantenga fuerte con el tiempo. Incorpore creatividad en su forma de enseñar o de adaptar herramientas. ¡No se olvide de divertirse al enseñar! Utilice este tiempo para conectarse con su adolescente. La relación importa mucho. Ellos valoran las opiniones y el conocimiento de los adultos que respetan.

Formas de enseñar habilidades sociales y emocionales

Haga clic en los títulos para obtener más información.

2.

Aprendizaje basado en la naturaleza

Actividad para practicar:
[Árbol de poetas](#)



1. El Arte



Actividad para practica:
[Confíe en nosotros](#)

3.

Juego y aprendizaje basado en juegos:

Actividad para practicar:
[Capturar la bandera](#)

4.

Aprendizaje basado en proyectos

Actividad para probar:
[Inventar un deporte](#)

5. Actividades STEM



Actividad para practicar:
[Cohetes de botella](#)

Adaptaciones para las necesidades especiales de aprendizaje

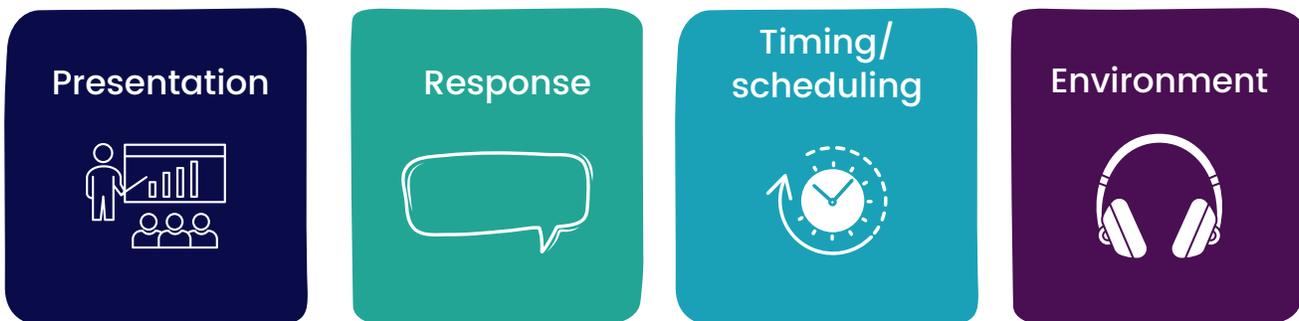
Las adaptaciones son cambios que ayudan a garantizar que todos los estudiantes puedan aprender, incluidos aquellos que tienen discapacidades de aprendizaje o del desarrollo (IDD), necesidades de salud mental u otras necesidades de apoyo. Hay cuatro tipos de adaptaciones:

La presentación: Cambie la forma en que se presenta la información utilizando texto con un tamaño de fuente más grande, clips de audio o elementos visuales.

La participación: Cambie la forma en que alguien debe responder, por ejemplo, a través de texto escrito, respuesta verbal o imágenes.

El tiempo: Cambie (reducir o alargar) el tiempo utilizado. Deles tiempo extra a los jóvenes para las tareas o trabajos escolares. Habrá momentos en los que pueda revisarse un tema en detalle y otros de forma breve.

El ambiente: Arregle el espacio y tenga en cuenta los niveles de ruido y la iluminación. Tenga juguetes anti estrés o herramientas sensoriales accesibles.



Los padres y cuidadores deberán considerar y utilizar estos mismos tipos de adaptaciones cuando enseñen en casa. Los estudiantes con IDD pueden necesitar más apoyo para desarrollar habilidades sociales y emocionales. Es importante conectarse con los líderes escolares, incluidos los maestros, sobre las necesidades de cada estudiante.

Los estudiantes pueden necesitar un Programa Educativo Individualizado (IEP) o un plan 504. Ambos planes describen las necesidades específicas de cada estudiante y qué adaptaciones necesitan para el aprendizaje; y los objetivos de SEL en su educación. También se pueden hacer planes para ayudar a los jóvenes en su transición hacia la edad adulta (lo que se denomina IEP de transición). El personal de la escuela de un estudiante puede ayudar a los padres a programar una evaluación para determinar qué opción sería la más adecuada para su estudiante.



Las investigaciones sobre el SEL para personas con discapacidades son actualmente limitadas. Puede resultar difícil encontrar herramientas o programas que satisfagan mejor sus necesidades. Comuníquese con los creadores del programa de SEL para obtener asesoramiento e ideas sobre cómo adaptar las actividades para diferentes estudiantes. El personal escolar se beneficia al preguntar a los padres sobre las habilidades de sus hijos y qué estrategias de aprendizaje han funcionado bien en el pasado. Tenga en cuenta que algunas personas pueden beneficiarse de cambios en lo que se enseña o se espera que aprendan.



Explorar las necesidades de aprendizaje de los jóvenes con discapacidades.

-  [Siete principios para el éxito](#)
-  [Cómo mejorar la igualdad en el aula para los jóvenes con IDD](#)
-  [La diferencia entre las IEPS y los planes 504](#)

Puntos Clave

1. Piense en las necesidades de la persona (dispositivos de asistencia, espacio, alarmas para administrar el tiempo, tiempo para moverse, herramientas para las necesidades sensoriales como juguetes anti estrés o auriculares que cancelen el ruido, etc.). Haga un plan para cada entorno en el que se encontrará el joven.
2. Enseñe despacio y aproveche los momentos de silencio para permitir que los jóvenes procesen la información. Los jóvenes pueden concentrarse más cuando se les dan descansos con frecuencia.
3. Repita y varíe la forma en que presenta la información.
5. Haga una pausa y haga preguntas directamente para comprobar que han entendido.
6. Simplifique la información para evitar confundir a los estudiantes.
7. Hable de uno en uno con los adolescentes. Utilice esto para formar un vínculo de confianza con ellos. Esto puede ayudarles a compartir sus sentimientos con alguien confiable. Es más probable que le pidan ayuda.
8. Trabajen juntos para establecer reglas y límites. Vuelva a preguntarles con frecuencia para tener responsabilidad mutua.
9. Busque guiones sociales, una guía de cosas para decir o hacer en situaciones sociales. Encuentre uno que sea breve y sencillo. Comparta esta herramienta para que practiquen antes de enfrentar el estrés.
10. Ayude a los jóvenes a nombrar adultos responsables que puedan ayudarlos. Muestre como elegir el tipo correcto de adultos. ¿Qué tipo de personas deberían ser?

Construyendo un equipo de SEL

Los jóvenes reciben apoyo para el aprendizaje socioemocional de diferentes maneras, aunque los padres o cuidadores son los principales profesores. Los padres, las escuelas y los programas locales deben conversar y trabajar juntos para guiar a los jóvenes. Las aulas y las escuelas pueden ayudar a los jóvenes a fomentar habilidades sociales y emocionales y formar un mejor vínculo con sus compañeros, maestros y familiares. A partir del 2022, los 50 estados han adoptado el programa de habilidades de SEL de Prescolar, mientras que solo 27 estados las han adoptado del Jardín de párvulos al 12 grado [1]. ¿Qué habilidades enseña la escuela local? ¿Qué conocimientos faltan abarcar en otros espacios de aprendizaje?

Los grupos locales también son útiles porque brindan a toda la familia más oportunidades de aprender de SEL. Considere programas extracurriculares o centros familiares para recibir apoyo. A menudo, se organizan eventos que forman un espacio para que los miembros de la familia se conecten y aprendan sobre los recursos. Los padres no tienen que enseñar SEL solos; está bien pedir apoyo. Esto puede ayudar cuando se siente estancado o no está seguro de qué hacer a continuación para mejorar una habilidad.

Los adultos deben buscar programas de SEL que respalden los objetivos SEL en los que ya están trabajando. Las escuelas y los grupos de jóvenes deben considerar planes de estudio de SEL que satisfagan las necesidades de su comunidad y considerar sus políticas. La edición del 2024 de la guía del programa CASEL proporciona una lista amplia de programas de SEL basados en evidencia que se pueden filtrar para mostrar solo aquellos que son relevantes para el entorno clave en el que se utilizarán. ¡Incluso hay opciones que los padres pueden utilizar en casa!

Lea más sobre el SEL en las escuela

 [Junta Estatal de Utah Documento SEL de Educación \(USBE\)](#)

Aprenda más con videos:

Colección SEL | PBS

- El SEL en casa
- El SEL para profesores
- ¡y mucho más!

Imagen de Competencias del aprendizaje social y emocional (SEL).



Preguntas de reflexión sobre el trabajo en equipo

Los adultos pueden lograr más para ayudar a los jóvenes cuando trabajan en equipo para ayudarlos. Los jóvenes también deberían poder compartir sus pensamientos en el proceso de SEL. ¡Ellos también son parte del equipo! Las siguientes preguntas pueden ayudar a los adultos a reflexionar sobre cómo ayudarse entre sí para apoyar mejor el aprendizaje socioemocional de los adolescentes:

1. ¿Cómo se asocian los jóvenes, la familia y los profesionales para elegir un marco de SEL y una herramienta de medición que se ajuste a su nivel de desarrollo?
2. Un prejuicio puede afectar cómo se define el éxito. ¿Qué prejuicios podrían tener usted u otras personas? ¿Cómo se abordarán esos prejuicios?
3. ¿Cómo se pueden aprovechar las habilidades de los jóvenes en habilidades sociales y emocionales?
4. ¿Cuál es el plan para que los adultos involucrados en el SEL reflexionen y mejoren sus propias habilidades sociales y emocionales? ¿Qué ayuda necesitarán?

Recursos de SEL para adultos y desarrollo profesional



“Haga lo mejor que pueda hasta que sepa más. Luego, cuando sepa más, hágalo mejor”. -Maya Angelou

El enfoque en el desarrollo de las habilidades nunca debe detenerse, sin importar la edad del individuo. El aprendizaje social y emocional puede tener un efecto importante en todas las vidas si se hace con esfuerzo. Los adultos necesitan oportunidades para aprender cómo explicar y modelar eficazmente el aprendizaje socioemocional a los jóvenes. También necesitan aprender a crear espacios seguros donde el aprendizaje y el crecimiento puedan prosperar. En términos simples, ¿qué necesitan los jóvenes de los adultos en estos momentos? Los adultos pueden mejorar sus habilidades para enseñar SEL con el aprendizaje y la práctica. Esto puede incluir seminarios, sesiones de capacitación y seminarios web diseñados para mejorar sus habilidades de SEL. Aprenda sobre diversos temas, incluida la atención plena y las formas de manejar el estrés, la empatía, las estrategias que combinan bien con el SEL [como las intervenciones y apoyos conductuales positivos (o PBIS)], la conciencia cultural, las prácticas informadas sobre el trauma y cómo interactuar con las familias y la comunidad. ¡Con el tiempo, los jóvenes podrán llegar a verlo como un adulto de confianza!

Recursos para cuidadores

Herramienta/recurso	Descripción
<u>La resistencia diaria con fuerza (EveryDay Strong Resilience)</u>	Un manual para aprender sobre la salud emocional y el comportamiento.
<u>La armonía en casa (Harmony at Home)</u>	Herramientas y recursos de SEL para ayudar a los estudiantes que están desde el preescolar hasta sexto grado.
<u>Live On Latino</u>	Un curso para brindarle a las personas las herramientas para consolar a alguien que tiene pensamientos de suicidio. Gratis en inglés y español.
<u>Hable con los preadolescentes (Talk to Tweens)</u>	Un programa gratuito para ayudar al bienestar emocional de los adolescentes.
<u>Lo pensamos dos veces (We Think Twice)</u>	Una página para ayudar a los adolescentes a vivir sus mejores vidas. Con consejos y herramientas para tomar buenas decisiones, establecer metas, ser líder y más.



Recursos para profesionales

Herramienta/recurso	Descripción
<u>Introducción al aprendizaje social y emocional</u>	Curso en línea para aprender los conceptos básicos del aprendizaje social y emocional y cómo modelarlo con jóvenes.
<u>Juegos para SEL</u>	Una guía con juegos para practicar habilidades sociales y emocionales.
<u>Guías sobre cómo incorporar la corregulación con jóvenes mayores en hogares de acogida</u>	Guías para padres y expertos que trabajan con jóvenes mayores en hogares de acogida. Los adultos pueden aprender a interactuar con los jóvenes y apoyarlos.
<u>Desarrollo saludable de jóvenes a través de la autorregulación y la corregulación</u>	Los adolescentes necesitan poder regular sus emociones por sí solos y con la ayuda de otros. Descubra cómo los adultos pueden utilizar la corregulación para ayudar.
<u>Inventario de preparación</u>	Una herramienta para evaluar las fortalezas del programa de SEL y las áreas de crecimiento. Utilice la encuesta para aprender cómo mejorar un programa de SEL en cuatro áreas.

Resources for professionals

Herramienta/recurso	Descripción
<u>Kit de herramientas para la conexión de los jóvenes</u>	Un kit de herramientas para ayudar a los jóvenes a sentirse conectados en casa, en la escuela y en otros lugares.
<u>Manual de tres prácticas distintivas de SEL</u>	Conozca los tres consejos confiables que ayudan a desarrollar y practicar el SEL.
<u>Guía de programas de CASEL</u>	Una guía para que el personal escolar ayude a elegir objetivos y seleccionar un programa de SEL basado en evidencia que satisfaga las necesidades de la comunidad.
<u>Kit de herramientas de salud mental en comunidades rurales</u>	Modelos aprobados con datos e investigaciones para comunidades rurales que ejecutan programas de salud mental.
<u>Kit de herramientas de aprendizaje socioemocional</u>	Un kit de herramientas para apoyar al personal y a los jóvenes en SEL a través de actividades, plantillas y herramientas.
<u>Programa de extensión para adolescentes (Teen Outreach Program)</u>	Un programa que ayuda a los adolescentes a través de la educación para desarrollar habilidades socioemocionales, desarrollar una buena autoestima y generar un impacto en la comunidad

Referencias

1. Análisis de la tarjeta de puntuación estatal SEL 2022 - CASEL. (nd). CASEL. <https://casel.org/2022-state-scan/?view=true>
2. Mejores prácticas en el aprendizaje socioemocional: Preparado para el Servicio de Información e Investigación Escolar de WASA. (2019, julio). Recuperado el 13 de septiembre de 2024, de https://www.wasacol.org/WASA/images/WASA/1.0%20Who%20We%20Are/1.4.1.6%20SIRS/Download_Files/LI%202017/Sept%20-%20Best%20Practices%20in%20Social%20Emotional%20Learning.pdf
3. Lichtenstein, D. (2016, 31 de agosto). Cómo llevar el aprendizaje socioemocional a los estudiantes con discapacidades. Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_bring_sel_to_students_with_disabilities
4. McIntosh, C. (2024). Aumentar la igualdad en el aula para los jóvenes con discapacidades intelectuales y del desarrollo: Consejos para utilizar las adaptaciones en el aula. Administración de Niños, Jóvenes y Familias, Oficina de Servicios para la Familia y la Juventud.
5. Grupo Asesor Nacional de Profesionales. (2019). Cómo hacer que la evaluación de SEL funcione: Diez creencias del practicante. Chicago, IL: Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional y los Institutos Americanos de Investigación.
6. Oficina del Cirujano General (OSG). Nuestra epidemia de soledad y aislamiento: Estados Unidos Asesoramiento del Cirujano General sobre los efectos curativos de la conexión social y la comunidad [Internet]. Washington (DC): Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.; 2023-. PMID: 37792968.
7. Poth, R. D. (2023, 13 de diciembre). SEL en el aula: Enseñando habilidades socioemocionales. EVERFI. <https://everfi.com/blog/k-12/introduce-social-emotional-skills-in-the-classroom/>

Referencias

8. Sociedad para la Educación en Salud Pública. (2019). Aprendizaje socioemocional (SEL) y salud escolar: Abordar el aprendizaje socioemocional a través de todo el marco de la escuela, toda la comunidad y todo el niño. Washington, DC.

<https://www.sophe.org/focus-areas/school-health/>

9. El SEL transformativo. CASEL. (18 de julio de 2023). [https://casel.org/fundamentos-de-sel/como-el-aprender ...](https://casel.org/fundamentos-de-sel/como-el-aprender...)

10. YouTube. (2023b, March 29). El SEL basado en la naturaleza en el aula. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=DkoNvdH-JJc>