



# EQUIPO SOCIOAFECTIVO

*Cuadernillos interactivos*

# DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIO AFECTIVAS

## INTRA PERSONALES E INTER PERSONALES

### RESOLUCIÓN 536/19

[https://drive.google.com/file/d/1lpntnRQvueFXDDub\\_Y\\_Z9g54LS\\_tGE99/view](https://drive.google.com/file/d/1lpntnRQvueFXDDub_Y_Z9g54LS_tGE99/view)

## INTRODUCCIÓN

Algunas consideraciones antes de empezar.

En estos cuadernillos encontrarás ejercicios prácticos y conceptos teóricos referidos a las Capacidades Socio Afectivas Intra e Interpersonales descritas en la Resolución 536/19, trabajando en cada fascículo una capacidad a la vez, siendo ellas: **autoconocimiento, autorregulación, automotivación, resiliencia, empatía y escucha.**

El material que llega a sus manos fue creado para el trabajo personal en el ejercicio y desarrollo de las capacidades o habilidades socio afectivas, para luego poder aplicarlas en el aula.

Son cuadernillos para trabajar en forma individual, ya que se busca llegar a una intimidad con uno/a mismo/a, con el fin de bucear en nosotros/as y estimular nuestras inteligencias emocional, física y espiritual.

Para realizarlos vamos a necesitar un lugar privado, tranquilo, donde podamos desplazarnos en algunos casos y meditar en otros. Para predisponernos cómodamente a esta actividad, les recomendamos usar ropa ligera y hacer los ejercicios descalzos/as o con un calzado afín, y una manta en los casos que debamos acostarnos para realizar alguna actividad.

Como la propuesta es hacer un viaje interno, te recomendamos utilizar una “bitácora de viaje” (un cuaderno, lápices y biromes) para el registro de los ejercicios, para así luego, poder guiar en este viaje socioafectivo a nuestros estudiantes.

La realización de cada cuadernillo tiene una duración de 45 minutos aproximadamente.

Les deseamos un hermoso encuentro...

Equipo Socio Afectivo:

Jimena Bay, Laura Saavedra, Maru Guiot, Rocío Bareiro, Soledad Dottavio, Violeta Zorrilla, Viviana Benítez

Equipo Técnico:

Clarisa Leiva, Gabriela Zorrilla, Silvia Alberti

*En homenaje al Dr. Alberto Marcelo Zorrilla*

## CUADERNILLO 2

### AUTOMOTIVACIÓN

**Ejercicio 1:** Audio “Meditación Sonrisa”. Duración 14.29 minutos.

Postura recomendada: Sentados/as con ojos cerrados.

Para hacerlo sigue el siguiente enlace:

[https://drive.google.com/file/d/19SoHI3H1M9GNLks2piSSQS\\_X12AM4\\_pj/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19SoHI3H1M9GNLks2piSSQS_X12AM4_pj/view?usp=sharing)



**La automotivación es ante todo un ejercicio de voluntad.  
Es darse a uno/a mismo/a las razones, impulso, entusiasmo e interés que  
provocan una acción específica o un determinado comportamiento.**

**Ejercicio 2:** Vamos a hacer un juego de imaginación: “El viaje infinito”.

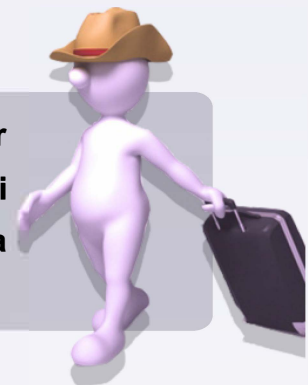
a) Imaginemos que debemos emprender un largo viaje, una nueva aventura que nos llevara mucho tiempo. Y para emprender este viaje debemos hacer dos valijas: en una vamos a poner todo aquello que te gusta de vos misma/o, de tu cotidiano, de tus vínculos, de tu trabajo, lo que deseas, lo que quieres. Y en la otra todo aquello que no te gusta de vos misma/o, de tu cotidiano, de tus vínculos, de tu trabajo, todo aquello que detestes.

Te pedimos que escribas en tu cuaderno un listado de todo lo que pondrías en tu primera valija y todo lo que iría en la segunda.

b) Por nuevas disposiciones en los aeropuertos y aduanas internacionales, nos damos cuenta que llevamos sobre peso en ambas valijas, así que se nos pide que las volvamos a abrir y que solo nos quedemos con cinco cosas de cada una de las maletas. Cinco cosas que te gusten y cinco que detestes... ¿Cuáles elegirías? Vuelve a escribirlas, pero ahora formando dos columnas: en la izquierda las cinco cosas que te gustan y deseas y en la derecha las cinco cosas que detestas y no te gustan.

c) Ahora que ya sabemos de qué van cargadas las maletas voy a dibujar a cada una en el cuaderno. La primera con colores, dibujos, garabatos o lo que nos guste hacer para no olvidarnos de todo lo bello que llevamos con nosotros/as y que no queremos perder u olvidar en esta aventura de la vida. La segunda valija, con colores y dibujos que representen la conciencia de que deberemos realizar algunos ajustes para no cargar más con todo aquello que no nos guste de nuestra vida.

**Para desarrollar la Automotivación tenemos que descubrir y aceptar nuestros gustos y deseos, sin juicios ni pre conceptos... ese será el camino que tomemos para motivarnos a nosotros/as mismo/as.**



**Ejercicio 3:** Audio “Haz de luz”. Duración: 5 minutos. Postura recomendada: Acostados/as, con ojos cerrados. Para realizarlo sigue el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1Z6AilEjuAth4GoN0pcys0AzEZMQtZXKp/view?usp=sharing>



La Automotivación necesita de la construcción personal de un sistema de creencias que incluya la **autoestima**, y estilos atribucionales optimistas, que se afiancen en el tiempo.

Las atribuciones son los auto mensajes internos que nos generamos diariamente para explicarnos a nosotros/as mismos/as nuestros comportamientos externos. Generar un **estilo atribucional optimista** significa simplemente pensar bien de nosotros/as mismos/as, tratarnos internamente con *amorosidad, bondad y paciencia*. Es decir **darnos Luz Interna** a nosotros/as.

**Ejercicio 4:** Audio “La atención específica”. Duración: 11:56 minutos.

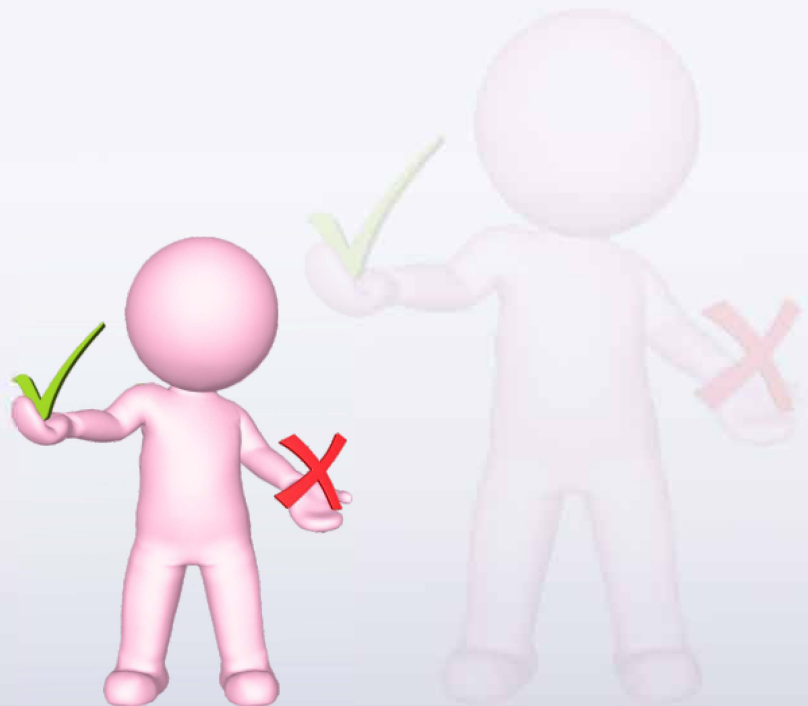
Postura recomendada: la que prefieras y te resulte cómoda, ojos cerrados. Para realizarlo sigue el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1Z6AilEjuAth4GoN0pcys0AzEZMQtZXKp/view?usp=sharing>

**Desarrollar la capacidad de preguntar, asombrarse y maravillarse por la magnitud de lo real.**

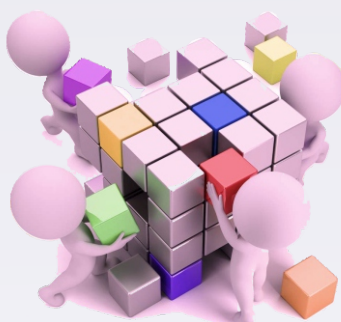


➡ Nos quedamos un momento en silencio, anotamos o dibujamos las sensaciones o emociones que experimentamos en este aquí y ahora.





## DIDÁCTICA EN EL AULA



Los seres humanos nacemos con esta capacidad socio afectiva muy desarrollada, cuando somos niños/as nuestros juegos responden permanentemente a nuestra propia automotivación.

Es la sociedad la que nos va sumiendo en un estado de sopor y confusión interna que nos lleva a depender excesivamente de la mirada del afuera, de las motivaciones y premios externos.

Para ejercitar esta capacidad en el aula es muy importante que el/la docente estimule la mirada interna de aprobación de cada niño/a o adolescente.

Como educadores debemos aprender a quitarle peso a nuestra propia nota conceptual externa con respecto a las actividades que desarrollan los/as estudiantes.

También deberemos acostumbrarnos a responder mas con preguntas que con afirmaciones, así el/la niño/a y adolescente descubren las respuestas dentro suyo.

**¡¡MUCHAS GRACIAS!!**

**Dr. Gildo Insfrán**  
Gobernador

**Dr. Eber Wilson Solis**  
Vicegobernador

**Dr. Antonio Emérito Ferreira**  
Ministro de la Jefatura de Gabinete

**Ing. Luis Eugenio Basterra**  
Ministro de Cultura y Educación