



Práctica de Autoconciencia



¿En qué consiste la práctica?

La práctica socioemocional de autoconciencia, según el marco de competencias socioemocionales de CASEL, se entiende como la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y valores, así como de identificar la manera en que estos influyen en la conducta, la toma de decisiones y la construcción de relaciones. Implica reconocer fortalezas y debilidades, cultivar una autoimagen realista y positiva, y conectar los aprendizajes con motivaciones e intereses personales.

En el nivel parvulario, esta práctica constituye la base de la alfabetización emocional; si bien el aprendizaje socioemocional es un proceso integral y no sigue etapas lineales, metodológicamente la autoconciencia es el primer paso para la autorregulación, considerando que, en edades tempranas, no se busca una introspección compleja, sino apoyar al estudiante a transitar desde la sensación física de una emoción, hacia su reconocimiento y nombramiento explícito.

En el ámbito educativo, la autoconciencia no se reduce a la mera identificación de emociones, sino que se convierte en un proceso de indagación reflexiva y constante sobre la experiencia de aprender. Se trata de enseñar a los estudiantes a preguntarse: ¿Qué siento frente a este desafío?, ¿qué pienso cuando no entiendo un contenido?, ¿cómo inciden mis valores y creencias en la forma en que actúo en el aula? Este

cuestionamiento sistemático les permite integrar la dimensión cognitiva, emocional y ética de la experiencia educativa.

Autoconciencia implica que el docente:

- Modela autoconciencia en primera persona, mostrando cómo reconoce sus emociones, estados físicos y pensamientos, y cómo estos influyen en la clase.
- Crea pausas reflexivas durante la enseñanza, que permitan a los estudiantes detenerse, respirar y tomar conciencia de su estado actual antes de continuar con el trabajo académico.
- Facilita la "alfabetización emocional" al ayudar a los estudiantes de edades tempranas a poner nombre a sus estados internos, modelando el vocabulario afectivo
- Vincula contenidos disciplinares con experiencias personales, de modo que el aprendizaje no sea solo transmisión de información, sino también una oportunidad para preguntarse por el sentido y la motivación.
- Hace visibles los procesos internos, legitimando la importancia de “mirar hacia adentro” como parte del aprendizaje formal.



¿Qué no es la práctica de la Autoconciencia?

- Reducirla a un ejercicio de relajación puntual, en vez de integrarla como una práctica transversal y sostenida en el tiempo.
- Confundirla con un espacio terapéutico, en lugar de orientarla al desarrollo pedagógico y formativo del estudiantado.
- Limitarla al reconocimiento superficial de emociones, en vez de indagar en su origen, influencia y sentido para el aprendizaje.



Estrategias docentes para desarrollar la Autoconciencia

- **Prácticas de atención plena:**
 - Iniciar o cerrar la clase con breves ejercicios de respiración consciente, silencio o escucha atenta.
 - Realizar un “escaneo corporal” de dos minutos para observar tensiones, energías o cansancio antes de un trabajo académico.
- **Indagación reflexiva guiada:**
 - Formular preguntas abiertas después de cada actividad, como: ¿Qué emociones surgieron al trabajar en este ejercicio? ¿Qué pensamientos aparecieron cuando sentiste dificultad o logro?
 - Promover la escritura en diarios personales de reflexión, registrando emociones, pensamientos y aprendizajes, y retomándolos en conversaciones posteriores.
 - Incorporar rutinas como “Antes pensaba... ahora pienso”, que permiten visualizar cómo cambian percepciones y creencias a lo largo del proceso.
- **Conversaciones de aula y diálogo socrático:**
 - Abrir espacios colectivos donde los estudiantes compartan sus reflexiones, escuchando diferentes experiencias, ampliando así la comprensión de sí mismos en relación con otros.
 - Practicar el “círculo de diálogo” con preguntas disparadoras sobre vivencias académicas y emocionales.
- **Integración curricular:**
 - Relacionar los contenidos disciplinares con temas de identidad, valores y motivaciones; por ejemplo, en historia, conectar los valores personales con debates éticos sobre hechos históricos; en matemáticas, reflexionar sobre las emociones al enfrentar problemas complejos y cómo la perseverancia impacta en el aprendizaje; en educación parvularia, se

utiliza la lectura de cuentos para preguntar: “¿Cómo crees que se sintió el personaje aquí?”

- **Evaluación reflexiva del aprendizaje:**

- Al finalizar una unidad, pedir a los estudiantes que identifiquen no solo qué aprendieron, sino también cómo se sintieron, qué estrategias les funcionaron y cómo reconocieron sus avances.
- Utilizar autoevaluaciones que incluyan ítems emocionales y de autopercepción. *¿Qué siento ahora mismo en mi cuerpo? ¿Qué pensamiento se repite con más frecuencia? ¿Puedo recibir esta emoción con amabilidad, sin juzgarla?*



Bibliografía

- CASEL. (2020). *The CASEL Guide to Schoolwide SEL Essentials*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- CASEL (2022). *Framework for Systemic SEL*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Ministerio de Educación de Chile. (2023). *Aprendizaje Socioemocional: Fundamentación para el plan de trabajo. Unidad de Formación Integral y Convivencia Escolar*.