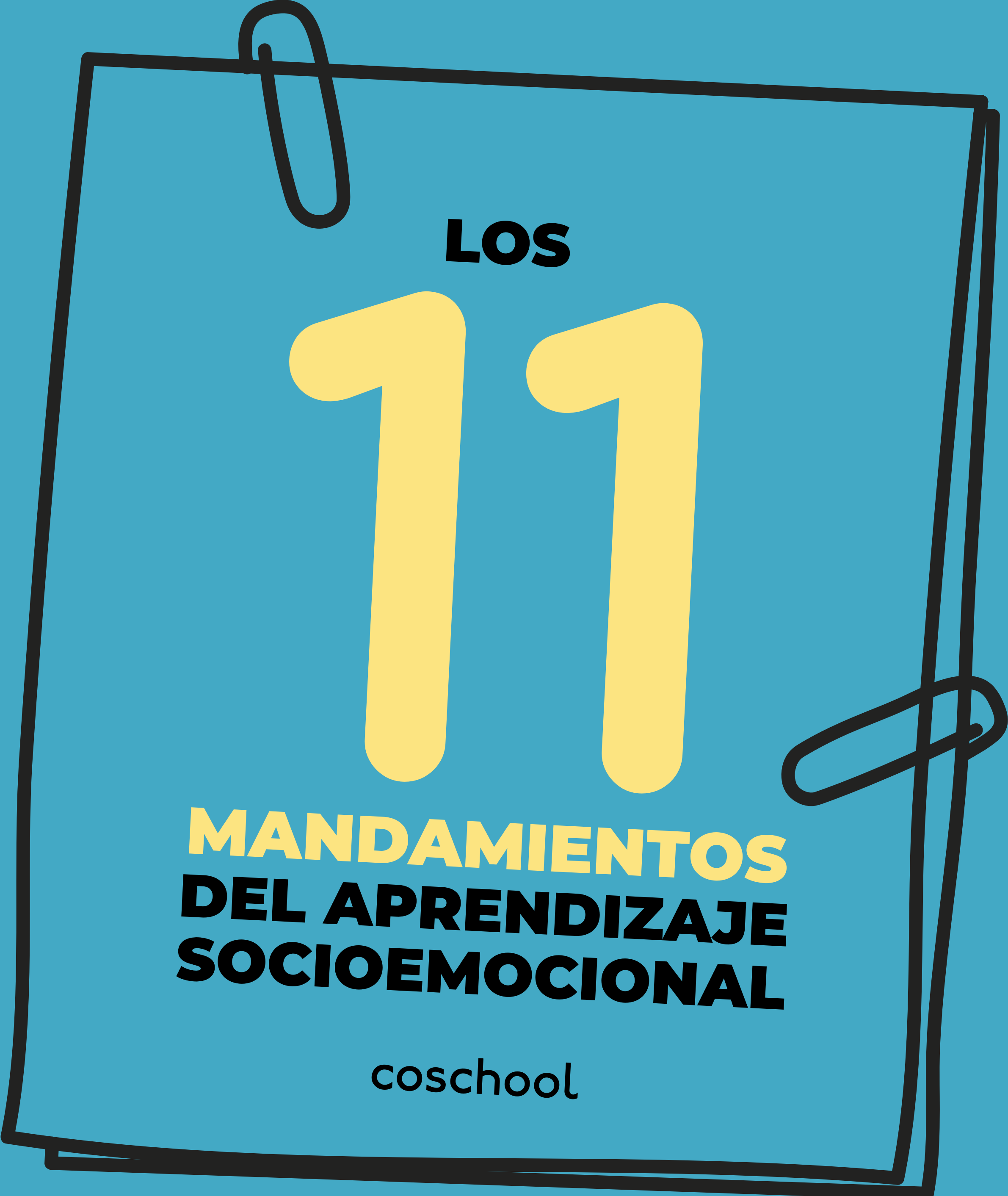




LOS

11

**MANDAMIENTOS
DEL APRENDIZAJE
SOCIOEMOCIONAL**

coschool

Querida comunidad educativa,

Piensa en ese profesor, educador o adulto que más te marcó en tu vida. ¿Qué recuerdas de él o ella? Seguramente no fue solo lo que enseñaba, sino **cómo lo hacía**: con bondad, generosidad, paciencia, confianza. Personas que creyeron en ti y, al hacerlo, te ayudaron a creer en ti mismo.

Tal vez nunca lo supieron, pero te transformaron con sus valores, su ejemplo y sus **habilidades socioemocionales**.

Por eso creemos que a cada educador, rector o adulto que trabaja con jóvenes le servirán estos **Once Mandamientos**: recordatorios prácticos para ser ese educador transformador que deja huella en la vida de sus estudiantes.

El aprendizaje socioemocional no es un lujo ni una moda. No es “algo más” en la agenda de las escuelas. Es la **base** de cómo nos entendemos, nos relacionamos y construimos comunidad. En nuestra visión, no es un acompañamiento más en la mesa, **es el plato principal**.

Estos mandamientos no son reglas rígidas, sino **invitaciones a la acción**. Cada uno incluye un principio (por qué es importante) y una práctica (cómo llevarlo al aula o a la vida).

Esperamos que los disfruten, los compartan y —sobre todo— que los vivan.

Con cariño y gratitud,



Henry May
y el equipo de Coschool

Los 11 mandamientos del Aprendizaje Socioemocional

1. Comenzarás contigo mism@
2. Darás palabras a las emociones
3. Cuidarás el cuerpo como parte de la mente
4. Cultivarás compasión
5. Honrarás las relaciones con intención
6. Aprovecharás los micro-momentos
7. Priorizarás el Aprendizaje Socioemocional como un camino, no un taller
8. Abrazarás los desafíos
9. Empoderarás la voz de los jóvenes
10. Practicarás y compartirás gratitud
11. Medirás para mejorar (no para castigar)

Comenzarás contigo mismo

→ Principio

El aprendizaje socioemocional en el aula empieza por los adultos. Un maestro que se conoce, se cuida y se muestra auténtico transmite un mensaje más poderoso que cualquier discurso. Los estudiantes aprenden tanto de lo que decimos como de lo que modelamos: si ven a un adulto que reconoce sus emociones y actúa con coherencia, entienden que sentir es humano y que regularse es posible.

Práctica

Elige al menos una herramienta gratuita de autoconocimiento este año:

- Haz un **test VIA de fortalezas** (viacharacter.org) y reflexiona cómo tus fortalezas impactan en tu aula.
- Prueba el **enneagrama** (enneagraminstitute.com) para explorar patrones de personalidad.
- Solicita un **feedback 360°** de colegas sobre tus habilidades socioemocionales (aquí tienes una guía de las HSE). Repite el ejercicio cada año y registra aprendizajes en un diario personal.

Darás palabras a las emociones

→ Principio

“Nuestros límites del lenguaje son los límites de nuestro mundo”, escribió Wittgenstein. Lo mismo ocurre con las emociones: nadie puede manejar lo que no sabe nombrar. Enseñar a los estudiantes un vocabulario emocional amplio les abre la puerta a la empatía, la comunicación clara y la autorregulación. Ponerle nombre a la tristeza, la frustración o la alegría ayuda a que esas experiencias dejen de ser difusas y se vuelvan comprensibles y compartibles.

Práctica

Integra un **emotional check-in** al inicio o cierre de la clase. Usa una herramienta visual sencilla (como **RULER**, o una rueda de emociones) para que los estudiantes expresen cómo se sienten y aprendan nuevas palabras emocionales.

 Ejemplo sugerido:
incluir la **Flor de Flori** como recurso visual debajo del texto.

Cuidarás el cuerpo como parte de la mente

→ Principio

Las emociones no nacen en la cabeza, nacen en el cuerpo. Como recuerda Rafael Bisquerra, “toda emoción tiene un correlato fisiológico”: el corazón se acelera, los músculos se tensan, la respiración cambia. Reconocer esas señales físicas es el primer paso para comprender lo que sentimos y poder regularlo después con la mente. Cuidar el cuerpo —dormir, respirar, moverse— es cuidar también nuestra salud emocional.

Práctica

Introduce rutinas breves de regulación corporal en el aula:

- Practiquen **respiración en caja**:

Inhala por la nariz contando **4 segundos**.

Mantén el aire dentro **4 segundos**.

Exhala lentamente por la boca **4 segundos**.

Quédate sin aire **4 segundos**.

Repite el ciclo 3–4 veces.

- Hagan estiramientos de 2 minutos entre actividades.
- Promueve pequeños paseos o cambios de postura para liberar tensión.
- Haz prácticas de atención plena. [Aquí tienes algunas](#)

Cultivarás la compasión

→ Principio

La empatía nos conecta, pero la compasión nos mueve a actuar. En un mundo lleno de ansiedad y violencia, practicar la compasión es un acto de transformación. No se trata solo de acompañar a otros, sino también de cultivar autocompasión: tratarnos con la misma amabilidad con la que trataríamos a un buen amigo. Como propone Kristin Neff, cuando aprendemos a suavizar el juicio interno, ganamos resiliencia y bienestar.

Práctica

Alterna acciones hacia otros y hacia ti mismo:

- **Con otros:** cada semana, invita a tus estudiantes a realizar una acción pequeña de bondad (un gesto anónimo, un mensaje de aliento, un favor inesperado).
- **Contigo mismo:** practica el mantra de Neff en momentos de dificultad: “Esto es difícil. Otros también lo sienten. Que pueda ser amable conmigo mismo.”
- **Reflexiona:** cuando te critiques duramente, pregúntate: ¿Le hablaría así a un amigo?

Honrarás las relaciones con intención

→ Principio

Marvin Berkowitz suele decir que las tres “R” de la educación del carácter son **relaciones, relaciones y relaciones**. Nada influye tanto en el aprendizaje y en el desarrollo de los jóvenes como la calidad de sus vínculos. Relacionarse con intención significa invertir tiempo, escuchar de verdad y estar dispuesto a reparar cuando sea necesario. Una escuela es tan fuerte como lo son sus relaciones internas.

Práctica

- **Empieza por los adultos:** cuida tus vínculos con colegas, líderes y familias. Agenda conversaciones informales para fortalecer la confianza.
- Practica la **escucha activa:** escucha para comprender, no para responder.
- Dedica espacios semanales de 10 minutos para hablar con tus estudiantes sin prisa, solo para conocerlos.
- Cuando surja un conflicto, aplica preguntas restaurativas (¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué necesitas ahora?) usando principios de **Comunicación No Violenta (CNV)**: describe hechos sin juicio, expresa sentimientos, comparte necesidades y acuerda peticiones claras.

Aprovecharás los micro-momentos

→ Principio

La cultura de un aula se construye en las pequeñas interacciones diarias. No se trata solo de saludar o sonreír, sino de crear espacios breves pero significativos donde los estudiantes se sientan vistos, valorados y capaces de crecer. Estos micro-momentos, repetidos con intención, son el tejido invisible que sostiene la motivación y el aprendizaje.

Práctica

Los micro-momentos tienen más impacto cuando son en privado y van acompañados de retroalimentación clara sobre lo que el estudiante hizo bien y cómo lo logró.

- Haz de la postal sorpresa tu práctica principal: busca un estudiante, entrégale una nota breve con un reconocimiento específico (ejemplo: “Hoy mostraste coraje al presentar tu trabajo frente a la clase; tu claridad ayudó a todos a entender mejor el tema”). Ese gesto inesperado y detallado deja una huella duradera. Complementa con retroalimentación verbal concreta: en lugar de decir “bien hecho”, explica qué fue efectivo: “Tu argumento fue sólido porque usaste tres ejemplos claros.”.

Priorizarás el aprendizaje socioemocional como un camino, no un taller

→ Principio

El aprendizaje socioemocional no es un evento aislado ni una moda pasajera. Un taller puede inspirar, pero la verdadera transformación ocurre cuando se integra día tras día, año tras año, en las aulas y en toda la comunidad educativa. El informe de UNESCO [Mainstreaming Social and Emotional Learning in Education Systems \(2021\)](#) recuerda que esto requiere un enfoque **sistémico y continuo**, que abarque el currículo, la pedagogía y la cultura escolar. CASEL subraya que florece cuando está “infundido en todas las prácticas escolares y no confinado a una hora de clase” (CASEL Schoolwide SEL Guide).

Práctica

- Como líder escolar, asegura que **todo el profesorado reciba formación continua** y acompañamiento para llevar estas prácticas al currículo.
- Revisa en equipo el [Schoolwide SEL Guide de CASEL](#) y el informe de UNESCO [Mainstreaming SEL in Education Systems](#) junto con el **marco de la OCDE** para orientar decisiones estratégicas.
- Como docente, aplica **planeación dual**: incluye un objetivo académico y otro socioemocional en cada clase.

→ Ejemplo de planeación dual

- **Clase:** Matemáticas – 6° grado
Tema académico: Fracciones equivalentes
- **Objetivo académico**
Que los estudiantes comprendan cómo identificar y representar fracciones equivalentes en una recta numérica.
- **Objetivo socioemocional**
Que los estudiantes practiquen la colaboración trabajando en parejas, reconociendo y valorando el aporte de su compañero.

El aprendizaje socioemocional no es un complemento; es el marco que sostiene todo aprendizaje.

Abrazarás los desafíos

→ Principio

El coraje es una de las habilidades vitales para la vida. No significa no tener miedo, sino actuar a pesar de él. Cada vez que un joven enfrenta un desafío, aprende que es capaz de superar la incomodidad y crecer. Los caminos fáciles entretienen, pero son los retos los que construyen resiliencia, carácter y confianza. Educar sin desafíos es como entrenar sin resistencia: no se desarrolla la fuerza necesaria para la vida real.

Práctica

- Diseña **proyectos exigentes** que obliguen a investigar, crear y compartir públicamente.
- Introduce **retos físicos o simbólicos** (deportes, debates, actuaciones) que impulsen a salir de la zona de confort.
- Después de cada reto, promueve una reflexión: ¿Qué temía? ¿Qué hice? ¿Qué aprendí de mí mismo?
- Reconoce no solo el resultado, sino el **coraje demostrado en el proceso**.

Empoderarás la voz de los jóvenes

→ Principio

La agencia no es un lujo, es vital. Cuando los jóvenes participan en las decisiones que afectan su aprendizaje y su vida escolar, desarrollan sentido de pertenencia y responsabilidad real. La voz estudiantil no es un adorno ni un discurso simbólico: es la base de una comunidad educativa democrática. Sin agencia, el aprendizaje es pasivo; con agencia, se vuelve transformador.

Práctica

- **Co-crea las normas del aula** con tus estudiantes y revísalas periódicamente.
- Asigna roles de liderazgo rotativos en chequeos emocionales, proyectos o debates.
- Crea espacios formales de participación (consejos estudiantiles, comités de bienestar) donde sus ideas sean escuchadas y llevadas a la práctica.

Practicarás y compartirás gratitud

→ Principio

La gratitud no es solo un gesto social: es una práctica transformadora. Investigaciones en psicología positiva muestran que aumenta la felicidad, reduce la ansiedad y fortalece las relaciones. El neurocientífico **Andrew Huberman** subraya que el mayor beneficio no lo recibe quien agradece, sino **quien recibe el agradecimiento**, porque sentirse reconocido activa circuitos cerebrales de bienestar y pertenencia. Practicar gratitud, entonces, no solo mejora nuestra salud mental y física, también multiplica la conexión en comunidad.

Práctica

- Organiza un **círculo de gratitud** semanal: cada estudiante agradece algo específico a otra persona.
- Cierra la clase con un “momento gratitud”: escribe o comparte una cosa por la que te sientas agradecido ese día.
- Sorprende a un colega o estudiante con una nota o mensaje de agradecimiento detallado.

La gratitud convierte lo ordinario en extraordinario.

Practicarás y compartirás gratitud

→ Principio

Lo que se mide, mejora; lo que se castiga, se esconde. Medir con intención no es “poner nota” a las personas, sino iluminar prácticas para cuidarlas y mejorarlas. Los datos —pequeños, frecuentes y comprensibles— nos ayudan a ver lo que funciona, a detectar brechas y a decidir con evidencia. Cuando la comunidad entiende por qué y para qué se mide (bienestar, pertenencia, relaciones sanas), la medición fortalece la confianza y convierte el aula en un lugar donde se aprende de los errores y se celebran los avances.

Medir es parte de nuestro ADN: magia + medición = proceso de crecimiento. La magia son las experiencias humanas que transforman; la medición es el espejo humilde que nos permite ajustar el camino. Ambas se necesitan.

Práctica

- Elige 3 indicadores vivos con tu comunidad. Por ejemplo: clima emocional, sentido de pertenencia y prácticas restaurativas. Acuerda definiciones simples y señales observables.

- Haz un pulso mensual breve (5–7 ítems) y una reunión de mejora de 30 minutos. Presenta 2–3 hallazgos en lenguaje claro y acuerda 1–2 micro-cambios para el mes siguiente.
- Triangula fuentes sin complicarte: percepciones (encuestas breves), observación de aula (10–15 minutos) y registros básicos (asistencia, acuerdos restaurativos cumplidos).
- Cuida la ética de los datos. Uso formativo, no punitivo; anonimato cuando aplique; transparencia sobre qué medimos, por qué y cómo devolvemos la información a estudiantes, familias y equipo.
- Documenta y comparte aprendizaje. Lleva un “log de mejora” mensual con el indicador, la acción probada y el resultado. Al final del periodo, escribe una historia de mejora (antes → acción → después) para inspirar a otros y consolidar cultura.

Recursos recomendados

Para seguir aprendiendo e inspirándote en el camino del Aprendizaje SocioEmocional, te compartimos una selección de lecturas, investigaciones y recursos clave:

1. UNESCO (2021). Mainstreaming Social and Emotional Learning in Education Systems – Informe global sobre cómo integrar el aprendizaje socioemocional en política y práctica educativa.
2. CASEL. Schoolwide SEL Implementation Guide – Guía práctica para implementar el aprendizaje socioemocional en toda la escuela.
3. OECD (2021). Beyond Academic Learning: First Results from the Survey on Social and Emotional Skills – Resultados internacionales sobre competencias socioemocionales y aprendizajes clave.
4. Marvin W. Berkowitz. PRIMED for Character Education – Libro que presenta el modelo PRIMED de liderazgo escolar basado en evidencia
5. Paul Tough. How Children Succeed – Investigación sobre perseverancia, carácter y factores socioemocionales detrás del éxito académico.
6. Yale Center for Emotional Intelligence. RULER Approach – Marco práctico para enseñar a reconocer, comprender y regular emociones en la escuela.

7. Kristin Neff (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself – Artículo académico que dio origen al campo de la autocompasión.
8. Angela Duckworth. TED Talk: Grit – The Power of Passion and Perseverance – Una de las charlas más influyentes sobre perseverancia y éxito.
9. Carol Dweck. Mindset: The New Psychology of Success – Texto clásico sobre la mentalidad de crecimiento y sus aplicaciones en educación.
10. Mark Brackett. Permission to Feel – Perspectiva práctica y emocional sobre por qué y cómo educar en inteligencia emocional.
11. Brené Brown. Dare to Lead – Reflexiones sobre vulnerabilidad, coraje y liderazgo aplicables al mundo educativo.
12. Durlak, J. et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis – Meta-análisis de 213 estudios mostrando el impacto del SEL en logros académicos, comportamiento y bienestar.

Cierre

Estos 11 Mandamientos del Aprendizaje Socioemocional no son una receta mágica ni una lista para cumplir de memoria. Son un recordatorio de lo esencial: que la educación no trata solo de transmitir conocimientos, sino de formar personas completas, capaces de conocerse, relacionarse y transformar el mundo.

Cada mandamiento es una invitación a la práctica diaria: a empezar por nosotros mismos, a nombrar y regular emociones, a cuidar el cuerpo, a ser compasivos, a cultivar relaciones, a aprovechar los micro-momentos, a planear con intención, a enfrentar desafíos con coraje, a dar voz a los jóvenes y a multiplicar la gratitud.

El verdadero impacto ocurre cuando estos principios se convierten en hábitos compartidos dentro de nuestras aulas, hogares y comunidades.

Nuestro llamado es simple: no los leas solamente. Ponlos en acción.

Elige uno para empezar hoy, intégralo en tu vida, y verás cómo las pequeñas transformaciones de cada día se suman para cambiar la cultura de toda una escuela.

Sobre Coschool

Coschool es una organización social que, desde hace más de 10 años, trabaja por transformar la educación en Colombia y América Latina a través del desarrollo socioemocional de docentes, estudiantes y líderes escolares.

Nuestros programas principales:

- **PRIMED:** un modelo de liderazgo escolar basado en evidencia, que fortalece a rectores y equipos directivos para crear culturas escolares más humanas y efectivas.
- **Edumoción:** una plataforma de formación docente en habilidades socioemocionales, con cursos prácticos y herramientas listas para el aula.
- **Flori:** un asistente virtual para profesores y familias, disponible 24/7 en WhatsApp, que ofrece apoyo, recursos y acompañamiento en temas emocionales y pedagógicos.
- **Emotic (próximamente):** herramienta de evaluación socioemocional, potenciada por IA y socios globales, que ofrece datos accionables para transformar la educación.

A través de estos y otros proyectos, hemos acompañado a miles de educadores y escuelas, convencidos de que **cuando los adultos crecen, los jóvenes florecen.**

Conoce más en:
www.coschool.co
y nos puedes escribir a
info@coschool.co

coschool