

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

*APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
Y TOMAR TIEMPO PARA REFLEXIONAR*



LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREFLEXIÓN

Por Brian Schank, Senior SEL Program Specialist

La definición de autorreflexión es la capacidad de presenciar y evaluar nuestros propios procesos cognitivos, emocionales y conductuales. En psicología se hace referencia a la autorreflexión en términos "conciencia reflexiva", que se ha convertido en un arte perdido. Sin embargo, la autorreflexión es de vital importancia para todos nosotros, y volver a un lugar de mayor reflexión debería ser una prioridad para todos. Cuando hablamos en términos de SEL, podemos comenzar a practicar la autorreflexión al pensar, meditar y evaluar nuestros comportamientos, pensamientos, actitudes, motivaciones y deseos. El primer comentario de la rueda de competencias SEL es la autoconciencia, lo que definitivamente requiere que dediquemos un tiempo a reflexionar para comprender quiénes somos y cómo las emociones impactan nuestras vidas, así como cuáles son nuestras fortalezas y áreas de mejora con nuestro salud emocional y nuestra propia inteligencia emocional o (EQ). En este número exploraremos las diferentes formas en que podemos usar la autorreflexión con intencionalidad para reflexionar sobre áreas específicas de nuestras vidas, nuestro trabajo, relaciones y más.

APRENDIZAJE TEMPRANO

El acto de autorreflexión puede fomentarse en los niños mientras son pequeños. Podemos hacer esto si somos intencionales en el desarrollo de la confianza de nuestro pequeño para hacer preguntas, pensar en cómo se sienten y concienciar cómo sus comportamientos afectan a los demás. Otra forma es invitar a sus voces, ideas y perspectivas únicas, en lugar de simplemente confiar en nuestras reflexiones para informar nuestra planificación. Se trata de plantar las semillas de la reflexión y nunca es demasiado pronto para empezar.

PRIMARIA

La mayoría de los niños de la escuela primaria pueden identificar y articular sus metas a través de una reflexión estructurada. Sobre la base de las estrategias compartidas para los niños en edad temprana, puede comenzar a apoyar a su hijo en edad escolar con oportunidades intencionales para reflexionar. Pueden capturar estos pensamientos en papel usando un diario, o puede ser creativo con fotos de álbumes de recortes de experiencias especiales o incluso hacer que dibujen y compartan. Tomarse el tiempo para reflexionar significa reducir la velocidad lo suficiente como para detenerse, disfrutar de la aventura y descubrir qué es importante para usted como individuo. Hay tantas formas divertidas de hacer esto con niños de primaria.

SECUNDARIA

Los estudiantes de secundaria pueden beneficiarse de la autorreflexión, especialmente con todos los cambios a los que se están aclimatando durante estos años llenos de acontecimientos. La reflexión permite al cerebro hacer una pausa en medio del caos, desenredar y clasificar observaciones y experiencias, así como considerar múltiples interpretaciones posibles y crear significado. Los estudiantes obtendrán un mayor sentido de autoconciencia a través de la reflexión, y esto es fundamental a esta edad. Tomarse el tiempo para reflexionar permitirá a los estudiantes de secundaria separar su percepción de una situación como un observador objetivo. La autorreflexión se convierte en aprendizaje, que luego puede informar las mentalidades y acciones futuras.

PREPARATORIA

La autorreflexión apoyará a los estudiantes al cambiar su forma de pensar, aumentar la positividad en su vida y descubrir una mayor conexión con ellos mismos. Durante esta edad, la vida puede sentirse abrumadora. Los estudiantes tienen un mayor conjunto de responsabilidades y se encuentran en una etapa en la que toman grandes decisiones que afectan sus vidas. Este grupo de edad puede beneficiarse de dedicar tiempo a comprender más sobre la forma en que responden a las situaciones. En lugar de ser ajenos a las áreas que pueden mejorar, la autorreflexión les da el espacio para lidiar con los eventos de la vida de manera positiva y productiva en lugar de permitir que los momentos consuman su mentalidad y los mantengan estancados. La autorreflexión es fundamental para lograr todos los objetivos a los que aspiran.

ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



HABILIDADES DE AUTORREFLEXIÓN

Por Carolyn Tompkins
SEL Programs Specialist

Tomarse el tiempo para ser intencional y reflexionar sobre áreas específicas de nuestras vidas es un gran lugar para comenzar. Echemos un vistazo a cómo podemos reflexionar sobre nuestro trabajo. Algunas buenas preguntas que debe hacerse con respecto a su trabajo son:

- ¿Cuál es tu mayor fortaleza en tu lugar de trabajo?
- ¿Cómo está ayudando a sus colegas a lograr sus objetivos?
- ¿Hay algo que esté evitando en el trabajo? Si es así, ¿por qué?
- ¿Cómo podría contribuir a la relación que menos disfruta en el trabajo?
- ¿Cuál fue el resultado de su trabajo exitoso más reciente? ¿Qué hiciste para facilitar eso?

Al comenzar por primera vez el proceso de reflexión, es importante identificar un método con el que se conecte. Para algunos, esto puede incluir llevar un diario, mientras que para otros esto puede lograrse mejor si tiene un colega específico en el trabajo con el que hable con regularidad. Establecer una fecha / hora de calendario recurrente para esto y comenzar con una pequeña ventana de tiempo es un excelente lugar para comenzar. ¡Tomarse el tiempo para reflexionar en todos los aspectos de la vida es esencial y usted se merece este tiempo solo para usted! Los recursos para este tema se encontraron en el sitio web de Harvard Business Review. Para obtener más información sobre este tema, [haga clic aquí](#).

Friends of Frameworks



Join the SELebration!
Frameworks 2021
Campaña anual

[¡Haga clic aquí para donar!](#)

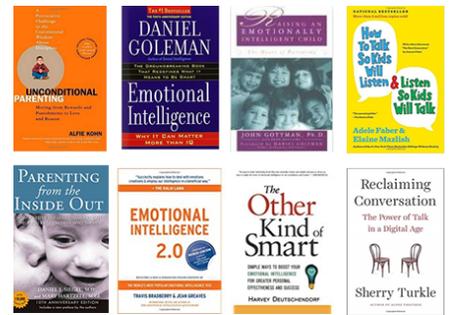
Desde ahora hasta el 31 de diciembre de 2021

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS DE AUTORREFLEXIÓN

Por Jordan Sims
Community Programs Specialist

La autorreflexión nos ayuda en muchas áreas de nuestra vida, pero los niños no nacen sabiendo cómo hacer esto por sí mismos. Necesitan que los adultos les enseñen cómo tomarse el tiempo para reflexionar y seguir practicando la autorreflexión con ellos. ¡Aquí hay algunas formas divertidas en las que puede practicar la autorreflexión con sus hijos e incluso involucrar a toda la familia!

1. Búsqueda del tesoro "Todo sobre mí": cree una lista de búsqueda del tesoro centrada en diferentes aspectos de la vida de su hijo, como algo que sea su color favorito, algo que los haga sentir tranquilos o algo que los frustre. Una vez que hayan encontrado todos los elementos de la lista, hágales preguntas abiertas para animarlos a reflexionar sobre por qué seleccionaron cada elemento.
2. Expresión creativa: sea creativo con la autorreflexión de su hijo proporcionándole una pauta de reflexión y animelo a dar su respuesta haciendo una actividad que disfrute. Puede ser cantar, dibujar o cualquier otro método creativo. Las indicaciones pueden ser raíces de oraciones como "Algo que me da felicidad es ..." o "¿Cuándo fue algo difícil para ti pero seguiste practicando?"
3. Tarjetas de conversación: las tarjetas de conversación son una gran herramienta de autorreflexión desarrollada por Frameworks y Big Brothers Big Sisters. Cada tarjeta tiene dos lados; un lado tiene un emoji y el otro lado tiene una pregunta y un mensaje de discusión relacionados con una de las cinco competencias centrales de SEL. Estas tarjetas son una manera divertida y fácil de modelar y practicar la autorreflexión para adultos y niños y están disponibles para su compra en el sitio web de Frameworks: www.myframeworks.org.
4. Momentos de atención plena: tomarse un tiempo para reflexionar a veces significa que necesitamos ralentizar nuestras mentes, y las actividades de atención plena son perfectas para esto. La atención plena se puede practicar de muchas maneras, como sentarse en silencio y reflexionar mentalmente, hacer un balance de nuestras emociones a lo largo del día o practicar una estrategia específica como la técnica de puesta a tierra 5-4-3-2-1.
5. Juegue 'Rose-Bud-Thorn': para esta actividad, se anima a los niños a compartir la mejor parte de su día (una rosa), la parte menos favorita de su día (una espina) y algo que esperan con ansias mañana (un brote). Lo mejor de esta actividad es que se puede incorporar fácilmente a las conversaciones durante sus rutinas típicas, como conducir a casa desde la escuela, cenar o prepararse para ir a la cama.



RECURSOS Y LECTURAS

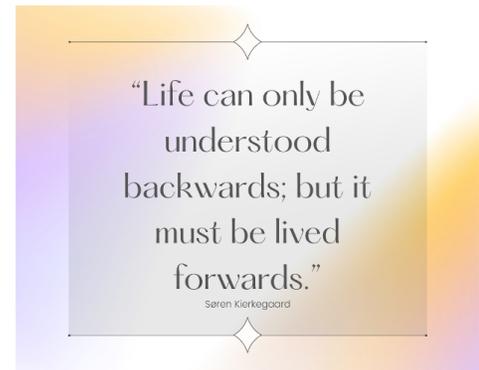
Por Mabel Filpo
SEL Programs Specialist-Early Childhood

La autorreflexión es un componente esencial para la autoconciencia, el autocuidado y el crecimiento. Nos permite volver a momentos de nuestra vida, identificar diferentes cualidades y explorar a través de nuestras emociones. Es como vernos en el espejo y resaltar las cosas que amamos de nosotros o las cosas que queremos mejorar. También es una oportunidad para cerrar la brecha entre la autopercepción y volvernos más objetivos sobre nuestra presencia (Gordon y Barlow, 2008). Aquí hay tres recursos que exploran las ideas y los beneficios de la práctica de la reflexión.

["15 formas esenciales de practicar la autorreflexión" \(minimalismo simplificado\)](#)

["El poder de la reflexión: sintonice y afine su enfoque" \(Educador resiliente\)](#)

["El reflejo en mí" \(Fable Vision\)](#)



Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite www.myframeworks.org



PRÓXIMOS EVENTOS

Tampa Oyster Fest 2021

HAGA CLIC AQUÍ
www.tampaoysterfest.com

for Tickets
and Information



November 2021

SAVE THE DATE
Frameworks
2022 Head & Heart Luncheon
FEATURING KEYNOTE SPEAKER
ARTHUR BROOKS
ARMATURE WORKS | APRIL 21, 2022

CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: www.myframeworks.org