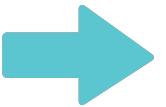
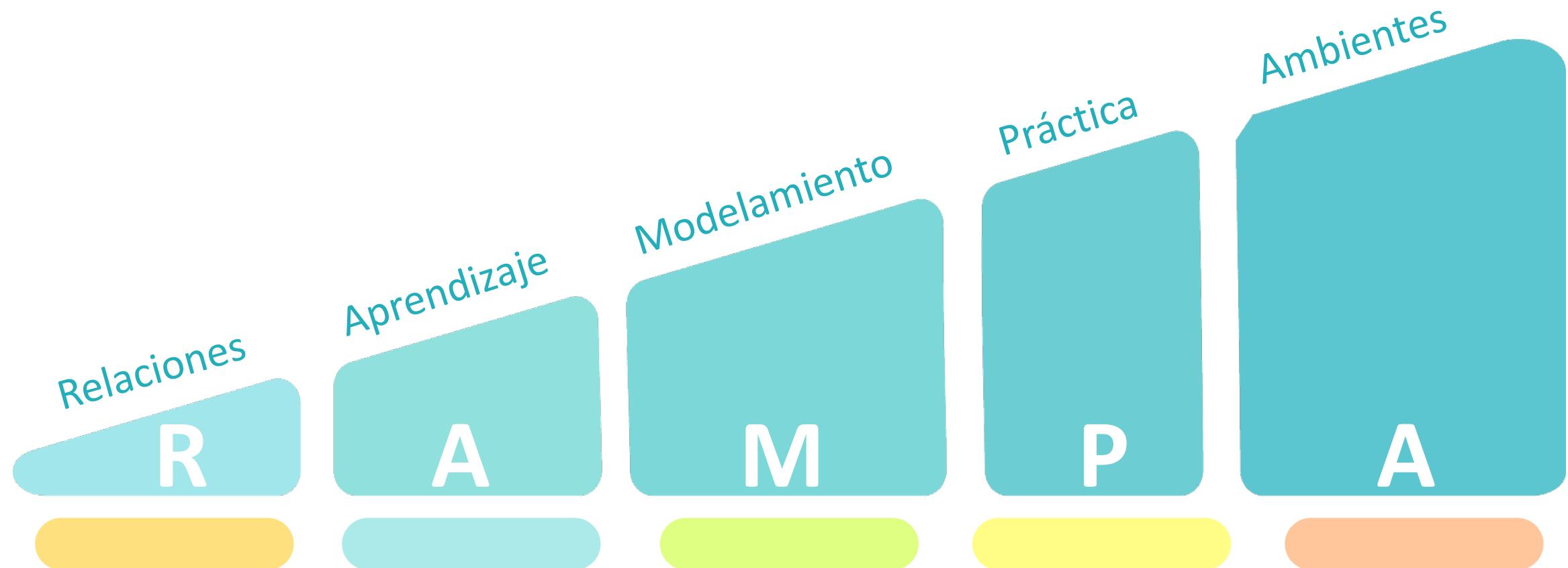


Fundamentos **SIENTOXCIENTO**
del desarrollo socioemocional:
Curiosidad

siento
xciento

Explorar 

Reflexiona cómo aplicar **la curiosidad** a través de los ejes de nuestra RAMPA...



El poder de las relaciones positivas

La capacidad de aprender y desarrollar habilidades socioemocionales

El valor de ser ejemplo de las habilidades socioemocionales

La fuerza de practicar las habilidades socioemocionales

La construcción de ambientes respetuosos y seguros

Fundamentos **Sientoxciento** del desarrollo socioemocional

Explora este mapa y escoge la estrategia que te gustaría practicar...

Es hora de llevarlo a la acción

Curiosidad

Preguntas
abiertas y
curiosas

No juzgamos

Salimos de
nuestra zona
de comodidad

*Inspirado en múltiples fuentes.
Ver bibliografía del curso.*

Curiosidad

- Preguntas abiertas y curiosas -

Con una actitud curiosa, nuestras mentes y corazones se abren y estamos dispuestos a percibir al mundo y a los demás sin prevenciones.

Fomentar la curiosidad implica hacer preguntas, **buscar comprender**, en lugar de juzgar, y estar dispuestos a **dejar de lado nuestras creencias preconcebidas**. En cualquier área, cada respuesta abre la puerta a más preguntas, revelando que cuanto más aprendemos, más conscientes somos del mundo de conocimiento que nos falta por explorar. Solo aquellos con conocimiento limitado creen que lo saben todo.



Seguir

Curiosidad

- Preguntas abiertas y curiosas -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

La curiosidad como actitud:

Empieza por seleccionar momentos en específico *como cuando nuestros estudiantes comparten* para practicar la curiosidad genuina y construir la actitud de manera intencionada.

Preguntas abiertas y exploratorias:

En lugar de hacer preguntas cerradas (con respuesta sí, no o única respuesta), opta por realizar preguntas abiertas que fomenten la exploración de lo que te están compartiendo, como *¿por qué?, ¿qué pasaría si...?* Esto ayuda a **crear una comunicación más profunda**.

Escucha activa:

Practica la escucha activa al **prestar plena atención** a lo que te dicen; busca aclarar lo que te expresan parafraseando lo que escuchaste, como *entiendo que... o lo que me estás contando es...)*



Seguir

Curiosidad

- Preguntas abiertas y curiosas -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Claridad y comprensión:

Realiza más preguntas para comprender a fondo lo que te cuentan, como *¿Qué te hace decir/pensar eso?*

Intenciones positivas:

Al hacer preguntas, aclara que tu objetivo es **comprender e interés**, evitando que las preguntas se perciban como un cuestionamiento, lo cual puede generar una actitud defensiva en el que habla.



Mapa

Seguir

Curiosidad

- No juzgamos -

Cultivar la curiosidad implica mantener una **mente abierta**, evitando juzgar tanto nuestras emociones como las de los demás. Salir del rol de juez y entrar en mentalidad curiosa con preguntas como: *¿por qué me da rabia y grito a mis estudiantes cada vez que me interrumpen cuando estoy hablando?* o *¿por qué mi estudiante me manifiesta que no quiere realizar cierta actividad a pesar de que noto que tiene interés?*, nos facilita **construir conexiones más profundas y empáticas**, disminuyendo barreras y promoviendo la comprensión mutua.

La **curiosidad** es más que una **estrategia**; debemos convertirla en una actitud mediante esfuerzos progresivos.



Seguir

Curiosidad

- No juzgamos -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Conciencia de los juicios y prejuicios:

Reconoce los juicios de valor hacia ti mismo, otros y situaciones; *puedes tomar nota de ellos.*

Indaga:

Empieza por preguntarte por qué piensas eso, luego examina si hacer esto te proporciona una sensación de superioridad, de que estás en lo correcto o de tener certeza. Por último, pasa a preguntarte si este juicio es verdad, si siempre es verdad y cuándo no es verdad.

Separa el juicio:

Desliga tus juicios de tu identidad - No somos nuestras opiniones. Desvincúlate mentalmente del juicio y **asume una actitud curiosa**, adoptando una mentalidad de investigador.



Seguir

Curiosidad

- No juzgamos -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Juicios no, preguntas sí:

Reemplaza el juicio con preguntas curiosas. Evita hacer preguntas que incluyan juicios como *¿Por qué fuiste grosero?* En vez, plantea preguntas cómo *¿Por qué sentiste que debías reaccionar así?*

Apertura mental:

Al escuchar a otros **acepta que hay diferentes formas de ver la vida** y asumir las situaciones; considera ampliar tus ideas con otros puntos de vista.

Reflexionar:

Revisa tus emociones y los beneficios obtenidos al practicar esta técnica de sustituir juicios por preguntas curiosas, fomentando una actitud abierta y reflexiva en el grupo .



Mapa

Seguir

Curiosidad

- Salimos de nuestra zona de comodidad -

La curiosidad nos lleva más allá de lo conocido, desafiando nuestras creencias y ampliando nuestro horizonte. Aunque puede resultar incómodo, **adoptar una actitud curiosa** en lugar de defensiva **favorece relaciones más significativas**.

Salir de nuestra zona de comodidad no solo expande nuestras habilidades, sino que también **fomenta la empatía y la sensibilidad** hacia el entorno y las situaciones.

Reconoce la tendencia natural a permanecer en la zona de confort para evitar desafíos, y comprende que este hábito puede limitar el crecimiento personal y las conexiones significativas.



Seguir

Curiosidad

- Salimos de nuestra zona de comodidad -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Elige un aspecto para desafiar:

Identifica un área en tu vida diaria donde puedas comenzar a salir de tu zona de comodidad. Puede ser interactuar con personas nuevas, explorar fuentes de información diferentes o probar nuevas experiencias.

Observar con curiosidad la situación y tus emociones: Adopta una actitud de curiosidad al enfrentar esta nueva experiencia observando qué pasa afuera y adentro. *¿Qué pasa cuando te das esa oportunidad? ¿Qué emociones experimentas: incomodidad, miedo, desagrado, interés o asombro?* Reconoce lo que cada una de **estas emociones está tratando de informarte.**

Exploración con tus estudiantes:

Motiva a tus estudiantes a salir de su zona de confort también. Anima actividades que desafíen sus límites y fomenten el crecimiento personal, creando un ambiente propicio para la exploración y el aprendizaje.



Mapa