**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**ciclo escolar 2020-2021**



**Tutoría Grupal**

“Tutoría de pares”

**Alumnas:**

Mariana Abigail Ávila Olivares #2

Andrea Judith Esquivel Alonzo #9

**Asignatura:** Educación Socioemocional

**Tema:** Apego, vínculos sanos y estrés tóxico

**Semestre:** Tercero

**Sección:** “A”

Saltillo, Coahuila. Diciembre 2020

***Apego, vínculos sanos y estrés tóxico***

1.¿Qué es el apego?

Es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido ¿Cuál es su función?

asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad

2.¿Que construye el apego ?

Se construye en la familia y actúa como patrón de funcionamiento para otras relaciones sociales

3.Menciona las 4 tipos de apego según bowlby

* Apego seguro
* Apego ansioso y ambivalente
* Apego evitativo
* Apego desorganizado

4.¿Qué es el apego desorganizado?

El apego desorganizado corresponde a una mezcla de los dos anteriores tipos de apego inseguro. Generalmente se suele observar en entornos en que las figuras de apego son a la vez positivas y negativas, fuente tanto de satisfacción como de daño. Es más habitual en situaciones de maltrato y violencia intrafamiliar.

5.¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad personal de superar adversidades o riesgos. Se da a través de un proceso dinámico en el que se emplean con libertad factores internos y externos al individuo. Esto implica un manejo efectivo de la voluntad y el empleo de competencias afectivas, sociales y de comunicación, que permiten reconocer, enfrentar y modificar la circunstancia ante una adversidad.

6. Menciona características de la resiliencia

* Son sus potencialidades y sus limitaciones.
* Son creativas.
* Confían en sus capacidades.
* Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
* Tienen una conciencia y presencia plena.
* Ven la vida con objetividad pero también con optimismo.
* Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
* No intentan controlar las situaciones sino sus emociones.
* Son flexibles ante los cambios.
* Son tenaces en sus propósitos.
* Afrontan la adversidad con humor.
* Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

7.¿Qué harías con un niño hiperactivo?

Buscar estrategias, hacer de ese alumno un apoyo en la clase que su hiperactividad cree aprendizajes

8. ¿Qué es el estrés tóxico?

El estrés es una respuesta fisiológica ante una situación de adversidad

9. ¿Que debilita el estrés tóxico?

Puede debilitar la estructura del cerebro en desarrollo, con consecuencias a largo plazo para el aprendizaje, el comportamiento y la salud física y mental.

10. ¿Cómo ocurre?

La respuesta tóxica ante el estrés ocurre cuando un niño experimenta una adversidad que es fuerte, frecuente y prolongada en el tiempo sin el apoyo adecuado de un adulto como;

• La negligencia

• El abuso físico o emocional

• La exposición a la violencia

• Adicción a las drogas

• Y problemas mentales



