**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar**

**Ciclo escolar 2020-2021**

**“Evidencia global”**

**Docente:** Laura Cristina Reyes Rincón

**Asignatura:** Educación socioemocional

**Propósito:**

Que el estudiante comprenda el concepto, las características, definiciones y estrategias de desarrollo de las diferentes habilidades socioemocionales abordadas en el curso, reconociéndolas en su propia personalidad

**Competencias:**

Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con sus procesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoques pedagógicos.

Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

Elabora diagnósticos de los intereses, motivaciones y necesidades formativas de los alumnos para organizar las actividades de aprendizaje, así como las adecuaciones curriculares y didácticas pertinentes.

Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.

Emplea los medios tecnológicos y las fuentes de información científica disponibles para mantenerse actualizado respecto a los diversos campos de conocimiento que intervienen en su trabajo docente.

Usa los resultados de la investigación para profundizar en el conocimiento y los procesos de aprendizaje de sus alumnos.

**Alumna:** Karina Guadalupe Clemente Gómez

**Numero de lista:** 4

**Grado:** 2° **Sección:** “D”

Saltillo Coahuila

Enero 2021

**Introducción**

La educación socioemocional es una de las áreas de desarrollo personal más importantes que hay, ya que es la que nos controla el como nos sentimos, pero no siempre es fácil ya que para algunas personas el trasmitir sus emociones es difícil o en ocasiones puede tener muy desarrolladas algunas, pero otras no.

En este trabajo hablare acerca de varios temas que tienen relación con lo que es la educación socioemocional en base a los conceptos, características, definiciones reconociéndolas con mi personalidad.

El primer tema que abarcare es el de las emociones básicas en donde explico cuales son y cuales son las que yo puedo expresar fácilmente, pero también cuales son las que se me dificultan más, como también el como las abarco en los diferentes ámbitos, ya sea el familiar, escolar y social y porque creo que es importante abarcar este tema desde que somos pequeñas.

Existen cinco dimensiones del bienestar que nos permiten desenvolvernos con facilidad en nuestra sociedad, ya que cada una de estas competencias me da la oportunidad de conocerme viendo cuales son las capacidades que tengo y cuales me falta desarrollar. La inteligencia emocional también es un tema demasiado importante es por eso que en este trabajo abarcare el que es y porque es importante que se desarrolle en edades tempranas.

La neurociencia y aprendizaje nos da la oportunidad de conocer como es que el cerebro atiende y procesa los conocimientos, por lo cual lo analizaremos a profundidad y la importancia que tienen los padres de familia en la neuro plasticidad. El apego es muy importante en las edades tempranas por lo cual veremos los diferentes tipos de apegos que existen.

Analizaremos como el libro de aprendizajes clave nos aporta para que las secuencias didácticas de este curso sean realmente efectivas. Y por último mi autoevaluación socioemocional.

**Emociones Básicas**

Las emociones básicas forman parte de todos los seres humanos desde que nacen, por lo que son parte de nuestro desarrollo socioemocional a lo largo de toda nuestra vida, estas emociones no se desarrollan solas desde que nacemos, sino que se van desarrollando conforme y nosotras vayamos experimentando en nuestro día a día.

Existen muchos tipos de emociones, pero las emociones básicas son fundamentales para nuestro crecimiento personal y mental, son una parte de nosotras ya que nos hacen experimentar muchas sensaciones ya sea miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa, cada una de estas emociones son protectoras para el cuerpo humano ya que permiten que nos podamos expresar y no nos quedemos con el sentimiento dentro de nosotras lo cual podría afectar nuestra salud mental.

Existen seis emociones básicas que son las más importante para el funcionamiento socioemocional del cuerpo humano que son:

Alegría: que es un estado de ánimo que se produce por un acontecimiento favorable que suele manifestarse con una sonrisa, un buen estado de animo y el bienestar personal. La alegría es un sentimiento positivo causado por una emoción placentera o por una proximidad de una persona que produce esta emoción.

Tristeza: se trasmite ante una perdida ya sea de una persona, animal o cosa, o puede ser por una situación que se nos presente en la cual nos veremos superados. Este sentimiento puede aparecer en cualquier momento de la nada y puede presentarse con diferentes grados de intensidad que puede ser la tristeza pasajera que dura unos minutos u horas, o tristeza profunda que puede llegar a durar entre días y semanas.

Miedo: este es un sentimiento de desconfianza que nos impulsa a creer que algo malo nos pasara y puede ser real o imaginario. Esta es una emoción muy útil ya que nos ayuda a escapar de peligros, ya que activa el cerebro involuntariamente.

Asco: rechaza aquellos estímulos que pueden causar al cuerpo humano una intoxicación, por lo que las nauseas y el malestar evitan una indigestión dañina.

Ira: este sentimiento puede surgir ante una situación que no nos guste y nos desagrade, la ira puede ser muy leve pero también se puede convertir en un sentimiento de odio y rencor. Por lo que puede poner en riesgo nuestra salud.

Sorpresa: es una reacción ante cualquier situación ya sea un imprevisto o algo extraño, por lo que la mente queda en blanco.

Personalmente creo que tengo la habilidad de trasmitir mis emociones fácilmente excepto una que es la tristeza, antes de que tuviera la oportunidad de llevar esta materia creía que expresar la tristeza me hacia verme como una persona débil, por lo cual cuando tenia ganas de llorar me encerraba para que nadie me viera o me lo aguantaba hasta que se me quitaban las ganas, ahora que hemos abarcado estos temas me doy cuenta que no tiene nada de malo, si no que es bueno para que nos sintamos mejor y así poder salir adelante. Las demás emociones se me dan fácilmente expresar, pero no me gusta enojarme ya que cuando lo hago me dan ganas de llorar es por eso que lo evito, porque se que es malo para la salud.

Soy una persona que la mayor parte del tiempo estoy muy alegre por lo cual creo que es la emoción que tengo mas desarrollada ya que se me da muy fácilmente expresarla y con la cual tengo que trabajar es la tristeza para saber expresarla mejor cuando la siento, pero sé que conforme pase el tiempo la iré desarrollando por las experiencias que tendré en un futuro.

Creo que para hacer frente a los ámbitos familiares, escolares y sociales siempre debemos tener una mentalidad positiva ante cualquier cosa, ya que al pensar en la negatividad no nos traerá nada bueno, pero pienso que donde tengo que mostrarme tal y como soy es con mi familia, ya que se que ellos siempre estarán ahí para mí, que no me dejaran sola, aunque en el ámbito escolar en ocasiones me da miedo al pensar que tal vez mis trabajos no estén bien y así obtener una mala nota, pero creo que mientas estemos en estos ámbitos pueden aparecer distintas emociones sin poder evitarlas. Soy consciente de que no puedo manejar mis emociones ya que estas aparecen en diferentes circunstancias que me pueden pasar en mi día a día, pero creo que tengo las capacidades de poder controlarlas.

En la evaluación de mis emociones soy una persona autónoma ya que si soy consiente de que sucesos las causan.

**Dimensiones del bienestar**

Las dimensiones del bienestar están compuestas por cinco competencias que se cultivan con la educación socioemocional que son el autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

**Autoconocimiento:** El autoconocimiento implica en que nosotras tengamos las capacidades de conocernos y seamos consientes de las capacidades y habilidades que tenemos.

Realmente creo que no me conocía muy bien, ya que no era capaz de ver que es lo que sabia hacer, al entrar a esta escuela al inicio era un poco difícil para mí, ya que el realizar este tipo de trabajos era algo que no conocía muy bien, simplemente sabia lo básico, pero conforme y vamos avanzando me doy cuenta de las habilidades que tengo para hacer esto y se que con el tiempo las iré mejorando. Es por eso que creo que para que nos podamos conocer bien, saber cuales son nuestros potenciales tenemos que experimentar y practicar para darnos cuenta que es lo que realmente sabemos hacer y cuáles serán nuestras limitaciones ya que si nunca lo hacemos nunca seremos capaces de conocernos.

**Autorregulación:** Es las capacidades que tenemos para regular nuestros sentimientos, pensamientos y conductas, como también ser consientes a la hora de trasmitir nuestras emociones.

Analizando lo que es la autorregulación, creo que todavía no la tengo muy bien desarrollada ya que en ocasiones llego a realizar cosas por impulso, sin pensar si podría dañar o afectar a alguien, por lo que ya al realizarlas tengo que ver que las decisiones que tome no tengan consecuencias en donde me puedan afectar a mi tanto físicamente como emocionalmente.

**Autonomía:** Es la capacidad que tenemos al tomar decisiones buscando que sean favorables tanto para nosotras como para otros, como también ser responsables.

Al leer el concepto de lo que es la autonomía creo que todavía me falta desarrollarla ya que no se tomar decisiones por lo que llego a ser demasiado indecisa y cuando lo hago me suelo arrepentir de lo que hago.

**Empatía:** Es la capacidad de ponernos en el lugar de otras personas y comprender sus pensamientos y emociones y situaciones por las cuales estén pasando.

Soy una persona muy empática ya que al observar y hacer cosas primero pienso que sentiría yo si me llegaran a hacer lo que iba a realizar, como también me gusta apoyar en circunstancias en donde se que las personas pueden estar sufriendo, por eso con esta habilidad no tengo problema.

**Colaboración:** La colaboración implica en trabajar con dos o mas personas de manera grupal para realizar algo, ya sea una tarea o alcanzar metas que se propongan.

El trabajar de manera colaborativa si se me da bien, ya que al realizar los trabajos o hacer algo me gusta que todos los integrantes aporten algo, pero creo que esta habilidad tengo que mejorarla todavía más.

# **Inteligencia emocional**

Los humanos somos los únicos seres racionales, pero en ocasiones veo que nos dejamos llevar por nuestras emociones, esto se debe a que contamos con dos tipos de mentes racional y emocional, por lo cual una siente y otra piensa, y estas actúan de manera independiente. Es por eso que en ocasiones las emociones tienden a dominarnos, lo que causa que no pensemos lo que estamos haciendo, por lo cual tenemos que aprender a manejarlas ya que podemos tomar decisiones que pueden afectar cualquier situación en la que estemos. Tenemos que tener una mente abierta a lo que nos puedan decir ya que en ocasiones recibiremos criticas que tal vez no nos gustaran, pero no por eso tenemos que reaccionar por un impulso, es por eso que al tomar decisiones tenemos que tener la cabeza fría para no cometer errores de los cuales nos podamos arrepentir, cuando predomina lo emocional tendemos a gritar, insultar y golpear para sacar lo que tenemos dentro. La inteligencia emocional es muy importante en nuestro crecimiento, es por eso que inculcarlo desde que somos pequeñas es fundamental para que sepamos diferenciar de lo emocional y racional para tomar las mejores decisiones y tener un buen comportamiento. Para que nosotras podamos predominar nuestras emociones es muy importante que primero nos conozcamos a nosotras mismas, nuestros sentimientos, etc. al no saber controlarlas y actuar por impulsos puede ocasionar ira, ansiedad y depresión lo cual puede afectar nuestra calidad de vida.

**Neurociencia y aprendizaje**

La neurociencia y aprendizaje nos permite que nosotras podamos observar y analizar como intervienen los procesos neurobiológicos en el aprendizaje, por lo cual se tendrá un conocimiento mas avanzado en el diseño de los métodos de enseñanza y conoceremos como es que aprendemos y olvidamos.

La neurociencia me enseño como es que el cerebro aprende, procesa y almacena la información, por lo que me permite identificar los procesos que mejoran los aprendizajes y me daré la idea de como tendré que abarcar los conocimientos. Como también sabre con facilidad cuando alguien no se encuentra bien lo cual me permitirá tener una intervención inmediata ante cualquier situación. Cuando abordamos los videos de disciplina sin lágrimas de (Siegel y Payne, 2015). Me di cuenta que los padres de familia tienen mucho que ver en el desarrollo de sus hijos ya que deberán de ayudar a los niños a corto plazo a comportarse de manera aceptable y a largo plazo a que ellos puedan desarrollar sus capacidades para que puedan manejar su autocontrol y para que todo esto pueda suceder los padres tendrán que promover experiencias donde los niños puedan desarrollar su autocontrol y autorreflexión. Otra de las cosas que me llamo mucho la atención de esto es que se recomienda no utilizar golpes ni aislamientos en los niños ya que ellos verán como una amenaza a sus padres y no tendrán con quienes refugiarse ya que para ellos sus papas tienen que protegerlos, lo que ocasionara que impactos negativos en su desarrollo cerebral.

**Apego y vínculos sanos**

El apego es uno de los factores mas importantes en la niñez ya que cuando nacemos venimos al mundo vulnerables y los que nos dan la seguridad de que nada malo nos pasara son nuestros padres. Este tema es uno de los que más me gustan, ya que cuando somos pequeños logramos formar vínculos con las personas que nos hacen sentir seguras y así podremos tener un buen desarrollo emocional y social. Y tendremos las capacidades y habilidades de poder construir una personalidad ya que al tener un apego seguro nos permitirá explorar en nuestro entorno sin el miedo de sentirnos inseguras porque seremos consientes que nuestras personas con las cuales formamos ese vínculo estarán disponibles ante cualquier situación protegiéndonos. Existen diferentes tipos de apegos que son:

**Apego seguro:** que es cuando las personas lograron formar un vinculo seguro con sus padres y son consientes que nos los dejarán solos y siempre serán su apoyo y en la adultez serán personas que puedan relacionarse con otras con facilidad estableciendo una relación de confianza y honestidad.

**Apego ansioso y ambivalente:** los niños muestran una desconfianza hacia sus figuras de apego y sienten una constante inseguridad por lo que los rodea, en la adultez viven con los temores de no ser aceptados en una sociedad y que los abandonen.

**Apego temeroso o evitativo:** los niños piensan que sus figuras de apego se burlan de ellos y evitan el contacto centrándose solamente en juguetes y en la adultez tienen sentimientos de rechazo y presentan dificultades al relacionarse.

**Apego desorganizado:** este es una mezcla del evitativo y ansioso por lo cual los niños crecen siendo amenazados y tienden a sentir miedo de ellos o se presenta por abandono a temprana edad, en la adultez presentan problemas de ira y frustración y rechazan relaciones sentimentales, aunque sientan la necesidad de tener una.

Otra de las cosas que llamo mi atención es la resiliencia que nos ayuda a tener una mente positiva, que ante cualquier situación que se nos presente tendremos la fuerza para levantarnos y seguir adelante con la mirada siempre en nuestro objetivo, esto me gusta mucho ya que ahora que estoy estudiando esta carrera hay ocasiones en las cuales siento que ya estoy cansada y ya no quiero hacer nada, pero tengo mi meta que es finalizar mi carrera entonces eso es lo que me ayuda a seguir adelante, mis propósitos que tengo y quiero llegar a cumplir y cuando lo logre a proponerme más para seguir así.

# **Programa de aprendizajes clave y orientaciones pedagógicas para la educación socioemocional**

Lo que es este curso me gusto mucho y me siento contenta de haber tenido la oportunidad de poder cursarlo, el programa me enseño todo lo que se espera que yo logre, por lo cual al leerlo me ayuda a que quiero lograr, que es lo que yo busco al proponer estas situaciones didácticas, por lo que me parece que es de gran importancia que nos apoyemos en el y así no desviarnos de lo que realmente queremos, como también me dejo una gran enseñanza acerca de como se debe de abarcar la educación socioemocional en los jardines de niños y el gran impacto que tiene este curso en ellos.

# **Evaluación de la educación socioemocional**

Este curso me dejo grandes enseñanzas porque realmente me hace reflexionar de como actuó, anteriormente creía que el sentirse triste me hacia verme como una persona débil ahora comprendo que no, no tiene nada de malo sentir ese sentimiento ya que es parte de mí y que tengo que expresar todo lo que siento para tener una buena salud y un mejor desarrollo. He aprendido a conocerme, en ver cuales son mis habilidades y capacidades de ver hasta dónde puedo llegar y a no decir no puedo sin haberlo intentado, buscando cuales son mis límites. A la hora de tomar decisiones ahora pienso y analizo mis opciones ya que en ocasiones mis acciones tienen consecuencias que no siempre pueden afectarme a mí, si no a alguien mas y eso es lo que se busca evitar. También con todo esto se que tengo un apego seguro por que cuento mucho con mis padres y hermanos que siempre me han demostrado su apoyo y nunca me dejan sola, esta materia me enseño a trabajar en equipo y a tener empatía ya que, aunque no nos conocíamos bien nunca tuvimos ninguna dificultad en trabajar. EN QUÉ NIVEL TE UBICAS, SEGÚN LAS RÚBRICAS

# **Conclusión**

Personalmente antes de que nos asignaran esta materia de educación socioemocional yo no le tomaba la suficiente importancia a lo que son las emociones y creo que mucha gente piensa lo que yo anteriormente pensaba, no nos damos el tiempo de investigar de para que realmente sirven cada una de ellas, por lo cual estoy muy agradecida de que nos hayan dado la oportunidad de experimentar e investigar acerca de lo que es la educación socioemocional.

Siento que si todos los seres humanos tuvieran la capacidad de expresar sus emociones básicas sin ningún impedimento seriamos personas libres y felices porque no tendríamos que tener esa carga sobre nuestros hombros, porque eso es lo que es. En ocasiones pensamos que solo existe el cansancio físico lo cual nos debilita, pero también existe el cansancio emocional que personalmente creo que es más difícil de sobrepasar ya que la persona que lo experimenta puede caer en una depresión o causarle enfermedades, por lo cual es muy importante que la educación socioemocional se influya en niños y niñas, que se les enseñe que expresar su sentir no tiene nada de malo, sino que es bueno.

Al realizar este trabajo me doy cuenta de lo mucho que he aprendido en este curso que es la educación socioemocional, y que es muy importante para toda la humanidad, porque nos da la oportunidad de poder conocernos y conocer, tener al alguien de confianza para poder desahogarnos y que también esa persona lo haga, a trabajar de manera colaborativa, a tener empatía hacia los demás, a tener resiliencia y sobre todo a saber expresarnos y tener control de nuestras emociones.

Le doy gracias a mi profesora por todo el apoyo y las enseñanzas que nos dejo de todo esto.

POR NADA. QUE BUENO QUE ESTE CUROS TE SIRVIÓ DE MUCHO Y, SOBRE TODO TE HAYA GUSTADO

# Referencias

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2015). Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Rúbrica****Texto Analítico****Criterios** | **EVALUACIÓN** |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| **Introducción** | Específica el qué va a realizar y el para qué con claridad | Específica el qué va a realizar y el para qué de manera confusa. | Específica algunos de los elementos básicos de la introducción de manera poco clara | Específica sólo un elemento básico de la introducción de manera poco clara. | No específica ninguno de los elementos básicos de la introducción. |
| **Desarrollo o cuerpo** | Desarrolla los temas de manera completa y clara, de acuerdo al propósito establecido y con argumentos que fundamenten su postura:1 Emociones básicas2 Dimensiones del bienestar3 Inteligencia emocional4 Neurociencia y aprendizaje5 Apego y vínculos sanos 6 Programa de aprendizajes clave y orientaciones pedagógicas para la educación socioemocional (¿ qué elementos te dio el curso para realizar tus propuestas didácticas?)7 Evaluación de la educación socioemocional (autoevaluación socioemocional) | Desarrolla el tema de manera parcial de acuerdo al propósito establecido y con algunos argumentos que fundamenten su postura | Desarrolla el tema de manera incompleta y confusa, sin continuar el propósito establecido y con argumentos pobres que fundamenten su postura.  | Desarrolla su tema de manera incompleta y confusa, sin perseguir el propósito establecido y sin argumentos ni postura alguna. | Realizó copia textual de los contenidos .  |
| **Conclusión** | Cierra el escrito con conclusiones claras, acordes al propósito, desarrollo del tema y de la postura planteada. | Cierra el escrito con conclusiones, acordes al propósito y desarrollo del tema aunque no de la postura planteada. | Cierra el escrito con conclusiones confusas, acordes al propósito y no acordes al tema planteado. | Presenta conclusiones incompletas, discordes al propósito y desarrollo del tema. | No brinda conclusiones. |
| **Referencias** | Cuenta con la bibliografía mínima solicitada. Sigue la norma APA en sus argumentaciones y en su ficha. | Cuenta con alguna bibliografía, su referencia sigue la norma APA en sus argumentaciones y en su ficha. | Cuenta con bibliografía mínima sólo como ficha o como argumentación sin seguir la norma APA. | Bibliografía incompleta sólo menciona algunos datos. | No cuenta con bibliografía ni como ficha ni en las argumentaciones. |
| **Ortografía** | No tiene ni un error ortográfico | Tiene cuatro errores ortográficos  | Presenta 10 errores ortográficos | Presenta más de 10 errores ortográficos. | No se acepta. |

CALIFICACIÓN 8.8