**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en educación preescolar**

Educación socioemocional

**“TEXTO ANÁLITICO SOBRE EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL”**

America Monserrath Barrozo Mata #3

**PROFESORA:** Laura Cristina Reyes Rincón

**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.

**Saltillo Coahuila, enero de 2021**

Las emociones son una parte fundamental de las personas, pero es muy importante conocer bien cada una de estas y para esto en el desarrollo de este documento hablare sobre cada una de estas emociones, como se presentan, que pueden causar y como se pueden tratar, así mismo hablaré de cuales emociones me dominan mas y como me ayuda el conocer todo esto cuando yo este frente al grupo en un jardín de niños.

Estas emociones tienen un gran impacto en el aprendizaje, si estamos mal va a ser difícil adquirir algún aprendizaje y es por ello que debemos tener siempre una motivación para trabajar para así poder decidir que queremos aprender y que no; para esto también se tratara lo que es la neurociencia, la neuro plasticidad y todo lo relacionado a lo socioemocional.

Este trabajo se realizo con el propósito de conocer y presentar los conocimientos adquiridos durante el semestre, así como para identificar de que manera los puedo yo utilizar y como los puedo poner en práctica y saber como controlar una situación de alguna emoción diferente o casos emocionales que se me presenten en el grupo en el que este a cargo.

**Educación socioemocional**

Las emociones son reacciones que todos experimentamos, pero no por ello dejan de tener complejidad, aunque muchas veces a lo largo de la vida el ser humano se puede sentir ansiedad o nerviosismo, no todas las personas somos conscientes de que un mal manejo de las emociones puede repercutir en un bloqueo o incluso una enfermedad.

Una de las emociones es la sorpresa la cual se puede definir como una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño, se podría decir que es una sensación de incertidumbre o mente en blanco, la sorpresa tiene como función vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad; otra emoción es el asco el cual como su nombre lo dice es la sensación de repulsión o evitación ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia nociva, que tenga propiedades contaminantes, tiene una función adaptativa que cumple el asco al rechazar todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación las náuseas y el malestar contribuyen a evitar cualquier ingestión dañina para el cuerpo.

También existe la alegría que es un estado de ánimo producido por un acontecimiento favorable que suele manifestarse con la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal se puede ver contento, animado, feliz, divertido, este sentimiento positivo es causado por una emoción placentera o por la proximidad con alguna persona o cosa que exterioriza este tipo de emoción y transmite hacia las demás personas, por el contrario otra emoción contraria a la alegría es la ira la cual es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar a actos de violencia, esta emoción es muy compleja y se experimenta tanto en los seres humanos como en los animales se encuentra presente en cualquier acción que realizamos y puede surgir de manera espontaneo en diferentes circunstancias esta puede ser tan leve como un disgusto momentáneo o transformarse en un sentimiento de rencor y odio se apoyado en el enojo, enfado, molestia, rabia, colera, odio, rencor, furia entre otros y puede poner en riesgo nuestra salud por respiración acelerada, adrenalina, aumento del ritmo cardiaco y presión alta

El miedo es el sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que algo negativo va a suceder es la angustia ante un peligro que puede ser real o imaginario esta emoción es muy útil para evitar o escapar de los peligros, pero este a su vez puede llegar a bloquear o impedir el transcurso de la vida normal debido a que la idea de que algo o alguna cosa pueda amenazar la seguridad o la vida de sí mismo puede causar que el cerebro active involuntariamente una serie de compuestos químicos que provocan reacciones que caracterizan el miedo; la tristeza es un estado anímico ante una perdida ya sea con una persona, animal o cosa también puede aparecer tras grandes alegrías cuya dimensión resulta excesiva para que la persona que la experimenta pueda gestionarla emocionalmente pero también puede ocurrir lo contrario sentir tristeza sin alguna razón la tristeza es un sentimiento frecuente que se puede presentar en diferentes grados de intensidad, desde la tristeza pasajera que finaliza en minutos u horas, o la tristeza profunda que puede persistir por varios días o semanas, hay muchas formas para poder expresar la tristeza como el llanto que es una de las más comunes, pero también se puede expresar a través de dibujos y escrituras.

Es muy importante conocer todas estas emociones ya que al momento de yo estar frente al grupo tengo que identificar las emociones de los niños y saber como debo de actuar para poder ayudarlos a controlarlas o manejarlas y para esto me va a ayudar la educación socioemocional la cual es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás; con la educación socioemocional se cultivan varias competencias como lo son el autoconocimiento el cual implica conocerse así mismo tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, necesidades, fortalezas, limitaciones y potenciales, identificar las condiciones externas e internas que promueven el propio bienestar.

La autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas para poder comprender el impacto de las emociones que se pueden tener en otra persona o en uno mismo esto implica modular impulsos, tolerar frustración, afrontar pacíficamente situaciones de conflicto y manejar el impulso de las emociones; la autonomía es la capacidad que tenemos para tomar decisiones y actuar de manera responsable esto tiene que ver con poseer un sentido de autoeficacia es decir la confianza en las capacidades personales para manejar las situaciones que nos pueden llegar a afectar. La colaboración consiste en que dos o mas personas trabajen juntas para completar una tarea o alcanzar una meta; en lo personal aun me faltan desarrollar ciertas competencias en relación a las emociones ya que me domina mucho la tristeza y el enojo, por cualquier cosa que pase buena o mala lloro; en las competencias tengo bien desarrollado el autoconocimiento porque me conozco perfectamente en cuestión de mi persona, pero la autorregulación es algo que me falta por desarrollar ya que soy muy poco paciente y me cuesta demasiado trabajo controlarme y moderar mis impulsos, esto lo tengo que ir trabajando mucho ya que es muy importante que yo este bien al momento de estar frente al grupo para así transmitirles cosas positivas y que ellos puedan estar bien.

Las emociones son una parte muy importante del aprendizaje, si por alguna razón se presenta una situación de coraje o enojo el aprendizaje que se este dando en ese momento no se va a adquirir debido a que tiene su mente y sistema bloqueado por esta emoción, Daniel Goleman en su video “Inteligencia emocional” menciona como es que debemos tratar a nuestras emociones de manera inteligente para que estas no nos dominen y para esto plantea 5 cualidades principales esta son conciencia de uno mismo, tener un control de las emociones, aspirar una motivación, controlar los impulsos, tener más sociabilidad; al estar en armonía con nosotros mismos nuestra mente racional y la mente emocional nos van permitiendo tomar mejores decisiones como personas, tener comportamientos asertivos sin embargo existe una estrecha relación en la parte racional y emocional que en ocasiones suele ocurrir el llamado secuestro neuronal que consiste en que nuestro cerebro límbico el cual se encarga de nuestras emociones es capaz de controlar nuestra racionalidad y es por esto que tenemos comportamientos impulsados por nuestras emociones como el gritar, insultar e incluso golpear.

El tener inteligencia emocional abarca 5 pilares que se deben tomar en cuenta uno de ellos es el entender nuestras propias emociones reconociendo nuestros sentimientos, manejar estas emociones teniendo comportamientos asertivos, también es importante tener una motivación, persistencia y empatía, así como administrar la relación con los demás entendiendo las emociones de cada uno; es muy importante que aprendamos a controlar las emociones que nos afectan negativamente como la ira la ansiedad y la depresión ya que todo esto nos conlleva a dañarnos y a transmitir ese daño a los demás y esto es algo que se quiere evitar en preescolar, ya que no es sano para lo niños el sentir este tipo de sentimientos que pueden dañar su relación con los demás y para esto yo como docente debo trabajar en las emociones de cada uno brindando motivaciones para que al niño le llame la atención y esto se logra con el diseño de propuestas didácticas en donde se debe planear en base a los aprendizajes del programa de Aprendizajes Clave los cuales nos guían para planear actividades que lleven un mismo enfoque y cumplan un propósito en los niños adaptando estas actividades a las necesidades que se presenten en el grupo.

La neuro plasticidad es la flexibilidad que tiene el cerebro para adaptarse a los cambios a través de redes neuronales. Cada vez que se aprende algo, las propias neuronas forman redes para comunicarse y dar señales de una a otra, mediante sinapsis. Cuando se practica lo aprendido mejoran las comunicaciones entre esas neuronas, lo que facilita el mejor desarrollo de las tareas, esto nos permite adaptar otras y corregir conductas, pero muchas veces lo confundimos con querer cambiar a la gente y para esto Daniel Selgel y Tina Payne explican ciertas formas de cambiar la diciplina sin dañar en el video “Diciplina sin lágrimas” en donde como un inicio nos explica que diciplina se refiere a enseñar y no a un castigo como actualmente lo conocemos.

Para poder cambiar alguna conducta primero debemos plantear dos tiempos el primero tiene que ser a corto plazo en donde debemos ayudar al niño a comportarse de forma aceptable y la segunda a largo plazo donde los niños puedan desarrollar capacidades para manejar su autocontrol; algo que todas las personas debemos entender es que los niños no adoptan un comportamiento adecuado, debido a que no cuentan con las capacidades necesarias para regular sus emociones. Y según los autores las personas tenemos 2 cerebros; el cerebro inferior el cual es el primitivo y emocional que actúa bajo los instintos de supervivencia, es el que nos hace llorar, huir, pelear, entre otras cosas y el cerebro superior el cual es la parte racional que posee las capacidades de razonamiento y autocontrol que nos permiten comportarnos como seres racionales, es muy importante que entendamos que los niños no tienen la misma capacidad de comportarse como un adulto y por esto es importante que los padres les ayuden a desarrollar las destrezas del cerebro superior, así a medida que va creciendo reaccione de mejor forma a las situaciones frustrantes y que ellos tomen decisiones más acertadas.

La neuro plasticidad nos cambia físicamente de acuerdo con las experiencias que vamos acumulando y es por esto que los padres deben promover las experiencias para que el niño desarrolle su autocontrol y autorreflexión propia de su cerebro superior; un ejemplo serio cuando los padres castigan al niño enviándolo a realizar sus tareas escolares, ellos lo verán como que hacer sus deberes es un castigo con esto no estaríamos generando la experiencia adecuada para que realicen sus tareas voluntarias y con buena actitud, algo que los autores no recomiendan son los golpes cuando se golpea a alguien el cerebro interpreta el dolor como amenaza y puede generar aislamiento en los niños, hay que tener un nivel de conexión con los niños para poder encontrar el aspecto en el que hay que actuar para enseñar correctamente esa postura y no ser padres pasivos que dejan hacer lo que quieran o padres demasiados estrictos que quieran enseñar con métodos que pueden causar un daño; toda esta información me puede ser de mucha utilidad para cuando este en el grupo puedo dar ciertas platicas a los padres sobre como enseñar a sus hijos para que no surjan situaciones dañinas en los niños.

Es muy importante que el niño tenga vínculos sanos los cuales le permitirán relacionarse de una manera satisfactoria y de esto se encarga la familia, pero hay algo que se debe tener muy en claro y es el no crear ese apego del niño hacia otra persona que casi siempre es mamá o la persona con la que mas tiene contacto; toda esta información presentada fue abordada durante el semestre, en donde obtuve muchas herramientas como videos, textos e información que me va a ayudar a prepararme mucho mas para poder ayudar a mis pequeños así mismo para poderme ayudar a mí misma y saber como tengo que manejar y tratar a mis emociones, por otra parte se me brindo el programa de Aprendizajes Clave para la educación preescolar el cual me es de mucha ayuda ya que es la guía para poder realizar una planeación de manera completa brindándome de manera muy clara los aprendizajes esperados que mas debo lograr en el niño.

En lo personal y como autoevaluación puedo decir que todos los conocimientos los adquiri de manera satisfactoria tal vez con un poco de práctica los podre dominar mejor, así mismo tengo que trabajar en mis emociones y actitudes las cuales a veces me dominan mucho, tengo que controlarlas y manejar acciones que me ayuden a no alterarlas y poder tener una mejor estabilidad emocional. FALTA REALIZAR AUTOEVALUACIÓN CON LAS RÚBRICAS

En conclusión, puedo mencionar que las emociones son un vinculo muy importante para socializar con alguien más; y además son para tener un buen aprendizaje en relación a todo lo del entorno.

Pude rescatar que estando bien emocionalmente consigo como persona; se pude adquirir un buen aprendizaje, pero también hay varios aprendizajes que me pueden servir para ayudar a los niños y a los papás de los pequeños sobre como poder educarlos sin llegar a las lagrimas ni a los golpes o poderle causar un daño grave a los pequeños, todo esto se los puedo compartir a los padres de familia para que sea información que se pueda expandir a muchas personas y poder tener una enseñanza de mejor manera.

La educación socioemocional es algo muy importante por tratar es la base de todo y es de suma importancia estar bien y poder ayudar a los demás a estar bien, en lo personal tengo que trabajar ciertos puntos de las emociones, mi carácter y la forma en que percibo, aprendo y expongo las cosas, y toda la información anterior me ayudará a poderlo realizar; si yo estoy bien emocionalmente voy a transmitir cosas positivas y podre ayudar a mas personas a estar bien.

**BIBLIOGRÁFIA**

Apd, R. (2020, 29 mayo). *¿Qué es neuroplasticidad y cómo aplicarla en las empresas?* APD España. <https://www.apd.es/que-es-neuroplasticidad/>

*Bienestar Emocional - ¿Qué son las emociones?* (2020). Socioemocional. <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/queSon/home.htm>

CASAID mom-tutors. (2020, 30 marzo). *Resumen del libro «El cerebro del niño», en audiolibro*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=73vnpavrNrU>

Formalíder Academy. (2016, 22 noviembre). *Inteligencia Emocional Daniel Goleman - Resumen animado del libro en español*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qa3yj0p62MY>

PerúEduca. (2020, 9 abril). *¿Cómo impactan las emociones en el aprendizaje?* YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=IAwb1mXhiDo

Cita en el texto

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 básicas  2 Dimensiones del bienestar  3 Inteligencia emocional  4 Neurociencia y aprendizaje  5 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 9.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 básicas  2 Dimensiones del bienestar  3 Inteligencia emocional  4 Neurociencia y aprendizaje  5 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** | Cierr  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. |

* RÚBRICAS PARA EVALUAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES





