

**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

**Asignatura:** Educación Socioemocional

**Titular:** Laura Cristina Reyes Rincón

**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.

**Unidad de Aprendizaje 3: Aprendizaje y enseñanza de las habilidades socioemocionales**

- 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.

**Semestre:** 3° **Sección:**” C”

**Alumna:** Cinthia Gabriela Bernal Cervantes

3 de Febrero del 2021

**Introducción**

El curso de Educación Socioemocional , que se curso en el tercer semetre de la licenciatura de la escuela normal de educación prescolar, que iva mas haya de fromación profeciónal sino también personal.este curso tiene como propósito general que el estudiante desarrolle sus propias competencias socioemocionales y adquiera las estrategias de educación socioemocional que le permita hacer transferencias y transposiciones didácticas para construir ambientes de aprendizaje incluyentes y promover el sano desarrollo socioemocional de todos sus estudiantes (CEVIE, 2018).

A continuación hare un análisis donde el desarrollo será todo lo visto durante todo el semetre y especialmente enfocado en el curso antes mencionado, las habilidades que pude desarrollar , todo lo relaciónado a las emociónes y el punto de vista personal de como afecto? o no en mi vida personal y mi futuro al egresar de mi formación educativa

**Desarrollo**

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, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida” (SEP, 2017; p. 514). Es el concepto más completo y claro de lo que es nuestro curso Educación socioemocional.

Para poder tener completo este propósito es indispensable saber que son las emociones básicas, que son las reacciones inmediatas a estímulos para cada uno de nosotros, estas como se menciona son la reacción de un echo o suceso, las cuales están en nuestra vida diariamente y se pueden presentar de diversas maneras se puede decir que es la forma básica de relacionarse o adaptarse a un entorno.

Dentro de las emociones principales o que no se pueden esconder se encuentran:

El amor: Es la concesión que existen entre dos o más personas y en con las cuales te sientes protegido en un ambiente más familiar. CITA  
La alegría: esta es la más positiva de todas las emociones y es prácticamente el placer por algo y la felicidad.

La tristeza: Es todo lo contrario a felicidad de manera negativa se puede demostrar por estados de ánimo y formas de expresarse.

El miedo: es el estado negativo o aversivo con una activación muy elevada que incita la evitación y el escape de situaciones peligrosas.

La ira o enojo: sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le resultan aversivas.

Después de saber e investigar cada una de estas emociones como se puede responder la pregunta básica ¿cómo estar en equilibrio con nuestras emociones?, y aunque suene muy fácil es lo más compleja que se imaginan. Para poder tener una respuesta certera a esto hay que saber las dimensiones del bienestar.

Y aunque suena fácil el bienestar no es solo estar bien de salud física, hacer ejercicio o tener un buen balance de nutrición, esta es la complejidad de todo lo que compone el bienestar mental, físico y espiritual.

Para tener un buen equilibrio de esto la educación nos menciona estas cinco dimensiones: Autoconocimiento, Autorregulación, Autonomía, Empatía y Colaboración. Pero no es solo saber que significan y para poderlas lograrlas o manejarlas es indispensable tener la inteligencia emocional que como Goleman (1995) nos menciona es la capacidad de reconocer tus propios sentimientos y los demas y poder modificarlas.

Es aquí donde entra nuestro trabajo como futuras docentes crear un ambiente bueno para los niños para que estos puedan poder desarrollar todas estas emociones y que ellos mismos se vallan conociendo como individuos.

Otro tema relevante fue el de que los seres humanos contamos con una mente racional y emocional, la primera nos menciona lo que son los pensamientos lógicos y analíticos, pero la mente emocional se enfoca en todo lo relacionado a sentimientos, para esto debe existir un balance medio para tener un buen equilibrio y mejor respuesta en toma de decisiones.

Existen 5 factores dentro de la inteligencia emocional que son: Entender nuestras emociones, Manejar nuestras emociones, Motivación y persistencia, Empatía y Administrar relaciones. Pero no todo es perfecto ya que también existen 3 emociones como lo son; la ira, ansiedad y depresión, que estas son muy malas y pueden afectar mentalmente, aunque se pueden adecuar o mantener equilibradas con unas actividades para controlarse.

La inteligencia emocional se puede mejorar enfocándonos en 5 cualidades principales: Conciencia de uno mismo, Controlar las emociones, Motivación, Controlar los impulsos y Sociabilidad

La Neuroplasticidad, es la capacidad que tiene el cerebro para formar nuevas conexiones nerviosas, a lo largo de toda la vida; Es por eso que es demasiado importante tener la inteligencia y el bienestar emocional.

Daniel Seigel y Tina Payne presenta 7 fundamentos teóricos del método disciplina sin lágrimas esto para poder aprender de una manera significativa:

1. El verdadero significado de la disciplina es enseñar no castigar.
2. Hay dos objetivos: Ayudar al niño a comportarse y desarrollar capacidades en ellos
3. No hay que seguir patrones
4. Hay que cuestionarse sobre lo que queremos para el niño
5. Existen 2 cerebros el emocional y el racional
6. Tratar de desarrollar el cerebro racional
7. Está comprobado que no se puede aprender estando alterado, no causar daños ni físicos ni psicológicos.

Para poder tener una buena relación laboral y personal hay que tener apegos y vínculos sanos, esto va desde la relación sentimental y significativa con alguien más y esto se comienza a desarrollar desde muy pequeños y derivado a la respuesta o el estilo de apego y vínculos a esa edad dependerán para el futuro personal y social.

Si hablamos del apego existen diferentes tipos como lo son: Seguro, Ansioso, Temeroso y Desorganizado.

La resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. En términos educativos, se entiende por resiliencia la capacidad del estudiante de superar las dificultades y retos que conlleva obtener buenos resultados en un hogar en situación poco favorecida. Todo depende del tipo de apego que se tenga con los alumnos.

Después de haber analizado todos estos temas y a lo largo del curso estar adquiriendo mucha información en donde se me presento la oportunidad de realizar algunas propuestas didácticas, aunque no las pude aplicar trate de seguir los lineamientos que se mencionan en el plan de estudios.

Después de haber elaborado dichas propuestas me pude dar cuenta que el trabajo de una docente va más allá de enseñar un curso, a sumar o leer, va de una formación integral que va desde lo que se ve dentro del jardín , sino involucrar todo el entorno para la mayor adquisición de conocimientos, esto basada en una planeación lo mejor elaborada posible , donde exista el juego y se pueda adecuar u modificar según lo necesites para lograr un aprendizaje, siempre tomando en cuenta todo lo visto en el curso.

**Conclusión**

La educación socioemocional es parte fundamental de la vida de cualquier ser humano, que va no solamente en el ámbito académico sino en el bienestar como persona, el poder relacionarse con los demas y consigo mismo.

Como futura docente hay que tomarle la importancia que esta debe tener cumplir con cada uno de los contenidos que se nos impartieron en este curso, para que queden muy claros y de esta manera poder tener un ambiente bueno para los alumnos y nosotras mismas , donde haya un buen aprendizaje y existan personas que tengan noción de lo que son las emociones y como estas en todo momento se pueden adecuar o controlar, creándoles un lugar con buen bienestar y exista en cada uno de ellos y nuestra una buena salud mental , no solo cumplir con nuestro horario laborar , sino ayudar a cada niño a que en un futuro sea una persona de bien y no una persona con problemas emocionales y sociales.

Pero como siempre se dice hay que empezar desde casa y si yo como docente y representante de mi grupo como pretenderé enseñarles lo que yo aún no se poner en práctica es aquí donde entra real mente nuestra vocación, si solo cumpliremos con un horario o dedicaremos nuestros saberes, experiencias para a menos cambiar una vida.

Por esto hay que estar comprometida con lo que es toda la información necesaria y la mejor estabilidad emocional en todo momento, somos humanos y está claro que en algún punto de nuestras vida tendremos angustias o problemas , pero no podremos llegar en un mal estado frente a los niños , es aquí donde entra el control de emociones.

Es un trabajo diario, pero que los niños sepan que el jardín de niños es un lugar donde se sentirán tranquilos, apoyados y donde encontraran amor, no solo conocimientos.MUY BIEN

En lo personal creo que son una persona muy humanitaria, en la que se puede confiar y que con todo lo que he pasado en mi vida se cómo controlar mis emociones, como dar amor, como ser más humana, prácticamente estoy en un punto de mi vida de la mejor estabilidad.

**Referencias**

-Goleman, D. (1997) *Inteligencia emocional*

-Greenberg, L. (2002). *Kairós Emociones: una guía interna, cuáles sigo y cuáles no*. Editorial Desclée de Browser.

-López, A (S.F.) *ALCEA, Psicología y Psicoterapia*, Madrid.

-Medina Vilma, (4 de Enero de 2018). *Educar en Valores. La perseverancia. Que hacer para que el esfuerzo de los niños sea continuo.*

-Mora Teruel, F. (2018) *Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.

-Pérez, P. Y. (2020) *La Neurociencia y el aprendizaje.* Recuperado de - <https://yaq.es/breves/neurociencia-y-aprendizaje#:~:text=Aprender%20es%20un%20proceso%20por,y%20otro%20de%20larga%20duraci%C3%B3n>.

-Puchol, L., (2006) *El libro de las Habilidades Sociales*, Díaz de Santos

-Secretaria de Educación Pública. (2018). *Programa del curso Educación Socio emocional Tercer Semestre.* México: SEP

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 8





