Escuela Normal de Educación Preescolar

***Ciclo 2020 – 2021***



**Alumna:** Dibeth Atziri Carreón *N°5*

Tercer Semestre, Sección “C”

**Docente:** Laura Cristina Reyes Rincón

**Curso:** EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

*Evidencia Global. Texto Analítico*

**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.

**INTRODUCCIÓN**

La educación socioemocional se define como, *“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, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.”,* según la Secretaría de Educación Pública **(SEP 2017; p. 514)**. Es decir, es el proceso que una persona lleva a cabo para lograr el manejo y dominio de las emociones, actitudes, habilidades y valores.

Esta tiene una gran importancia en el desarrollo cognitivo de las personas desde la infancia hasta su adultez, puesto que, através de esta se logra mejorar las relaciones con los demás, permite crear un ambiente de aprendizaje en cuanto a la escuela, y ayuda a crear un vínculo sano con el contexto social que rodea a cada persona. En el caso de los niños, darles esa educación emocional en sus primeros años de vida, es enseñarle a enfrentarse a los problemas que se presentan a la largo de su vida de una manera adecuada. Lo que va a tener beneficios no sólo en la infanciasino también en la edad adulta, adquiriendo herramientas imprescindibles para vivir en sociedad.

El propósito de este trabajo es dar a conocer mi propio desarrollo socioemocional a lo largo de este semestre, y las herramientas que han permitido dicho desarrollo y facilitado la inteligencia emocional, dentro del curso de educación socioemocional. Además, se podrá apreciar una autoevaluación de las competencias socioemocionales (autonomía, autoconocimiento, empatía, etc), y una reflexión analítica sobre todos los temas abordados en este semestre como, las emociones básicas, la neurociencia y el aprendizaje, el apego, los ejes de evaluación de la educación socioemocional, entre otros. La información que se presenta en este trabajo global es respaldada por experiencia propia, evidencias de unidad del curso, distintos autores mencionados este semestre, videos analizados en clase y otras fuentes de investigación.

**DESARROLLO**

Para poder explicar a profunidad lo que es la educación socioemocional, sus competencias y cómo las he favorecido dentro del curso y de mi vida social, es importante primero conocer las emociones básicas, ya que estas son afectadas por la cultivación de las competencias de la educación socioemocional. Las emociones básicas son aquellas que son consideradas las más comunes y fáciles de reconocer, especialmente en los niños, y son las siguientes: **alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa y miedo**. Estas tienen características principales que permiten reconocerlas y que ayudan a diferenciarlas de otras: se identifican por una expresión determinada (facial-corporal), son aquellas que han tenido un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno, son universales, están presentes desde el nacimiento, se contagian (si vemos a una persona riendo, nos contagia su alegría), y por último, provocan una reacción biológica involuntaria en el organismo.

Aunque presentar estas emociones básicas es algo natural, debe existir un control o dominio de ellas para poder llevar a cabo una vida feliz y próspera; a eso se le llama inteligencia emocional. **Goleman (1995)** define la inteligencia emocional como, *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivar- nos y de manejar adecuadamente las relaciones”.* En otras palabras, es la capacidad que tenemos para auto-reflexionar, de identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. Considero que esta parte de mi no la he desarrollado de la manera que quisiera, aunque, a lo largo de este curso he aprendido cómo mejorarla al igual que algunas maneras de controlar y trabajar con las emociones, y es algo que busco desarrollar lo más pronto posible.

Otro tema que abordamos en este curso es el apego. Este es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad. Según **Bowlby (1977)**, existen cuatro tipos de apego, y son los siguientes:

* ***Apego seguro:*** Es el apego más sano de todos y se da cuando el cuidador proporciona seguridad y se preocupa de establecer una comunicación y un contacto con el menor.
* ***Apego ansioso y ambivalente:*** En este tipo de apego, el niño no confía en sus cuidadores y crece con una sensación de incertidumbre e inseguridad, debido a la inconstancia e inconsistencia en los cuidados o a la ambivalencia de los mismos.
* ***Apego evitativo:*** Aparece cuando los cuidadores no proporcionan la seguridad suficiente para el menor, haciendo que este, desarrolle una autosuficiencia compulsiva y un distanciamiento emocional de los mismos.
* ***Apego desorganizado:*** Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo y viene causado por una conducta insegura o negligente de los progenitores.

Tomando en consideración estos cuatro tipos de apego, se puede decir que el apego ideal es el apego seguro, puesto que, la calidad del apego determinará tanto el modelo mental del adulto, como sus relaciones con los demás, sus miedos o la gestión emocional que haga. Si de niños desarrollamos un concepto positivo de la figura de apego y de nosotros mismos, los sentimientos que experimentaremos serán de seguridad, confianza, alegría y bienestar, mientras que, si el modelo mental es negativo, nuestros sentimientos serán de inseguridad, desconfianza, ira y miedo.

Para entender a profundidad los temas ya abordados y la causa de estos mismos, es indispensable conocer lo que es la neurociencia y aprendizaje, la neuroplasticidad, cómo mejorarla, y cómo están estos vínculados con los temas anteriores o con el desarrollo socioemocional de las personas. La neurociencia es el conjunto de disciplinas científicas que estudian el sistema nervioso, con el fin de acercarse a la comprensión de los mecanismos que regulan el control de las reacciones nerviosas y del comportamiento del cerebro. Dentro de la neurociencia está la neuroplasticidad, y esa se define como la habilidad que tiene el cerebro de reorganizarse tanto en estructura como en sus funciones, a partir de su interacción con el entorno. Es decir, estas dos cosas se relacionan con el apego, la inteligencia emocional, las emociones y la educación socioemocional porque de ellas sale el cómo controlamos nuestras emociones, cómo respondemos a diversas situaciones, cómo nos adaptamos y cómo llevamos a cabo nuestras relaciones con los demás.

La Dra. Isabel Belaustegui, comenta en su video que existen cinco trucos para mejorar el cerebro y el desarrollo cognitivo general. El primero que menciona en el video es la **estimulación intelectual;** se refiere a ver cosas nuevas, conocer gente nueva y llevar a cabo interacciones sociales. El segundo es el **cambiar de punto de vista;** mirar con ojos nuevos y absorber los diferentes puntos de vista. Después, menciona **no utilizar la mano dominante;** empezar a escribir y tomar cosas con la mano no dominante para retarnos y desarrollar algo nuevo en nosotros. Luego, está la **actividad física;** llevar a cabo actividades desde caminar hasta ir al gimnasio para estimular el factor de crecimiento del cerebro. Por último, la doctora comenta el **descubrir nuevos caminos;** cambiar un poco la rutina para retarnos y para generar nuevas experiencias.

Pasando a otro tema, existe lo que se conoce como competencias o habilidades que se cultivan con la educación socioemocional, y son un grupo de destrezas que usamos para manejar las emociones, establecer metas, tomar decisiones, y llevarnos bien y sentir empatía por los demás. Hay ocho habilidades o competencias mencionados en el video de *“Evaluación de las Habilidades Socioemocionales”* del Dr. José Manuel Vázquez Antonio, que permiten esos logros, y a continuación las daré a conocer y daré una breve explicación de cada una.

* ***Autoconocimiento:*** es la capacidad de conocernos, entender cuáles son nuestros pensamientos, la relación con las emociones y acciones, cuáles son nuestras fuerzas, limitaciones y potenciales.
* ***Autorregulación:*** es la capacidad de regular nuestras emociones para alcanzar una meta en particular.
* ***Autonomía:*** es la capacidad que tenemos de tomar decisiones con sentido y que te hagan sentir bien, considerando el bienestar de los demás. Se refiere a la independencia.
* ***Automotivación:*** es la capacidad y práctica de que una persona se motive a sí misma para conseguir los objetivos que se ha propuesto.
* ***Autoestima:*** es la actitud de la persona respecto a ella misma, constituyendo el componente evaluativo del auto-concepto.
* ***Empatía:*** capacidad para establecer relaciones con otras personas a través de entenderlos, de poder ver sus propias perspectivas y apreciarlas.
* ***Colaboración:*** aprender a escuchar a los demás, comunicarnos, resolver conflictos para poder lograr metas en común. Es el trabajo en equipo.
* ***Resiliencia:*** capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc.

Todas estas competencias son un factor fundamental e importante para un desarrollo socioemocional adecuado y favorable. Son importantes por que nos ayudan a entendernos a nosotros mismos, valorárnos, establecer relaciones con las personas que nos rodean y entenderlos y valorárlos de la misma manera que a nosotros mismos. Nos permiten funcionar de una manera satisfactoria dentro de la sociedad, a trabajar en equipo y a la vez, ser independientes y tener una autonomía en cuanto al desarrollo cognitivo, físico, mental y emocional.

También se menciona en el video del Dr. Vázquez, que debe haber una evaluación de esas habilidades ya mencionadas. Existen seis ejes que se deben de llevar a cabo al momento de evaluar las competencias del desarrollo socioemocional. El primer eje es **noción;** explica el proceso del diagnóstico y retroalimentación, tiene la finalidad de aprender y mejorar el desempeño, implica lo que es la autoevaluación, heteroevaluación, coevaluación y metaevaluación. El segundo eje es **categorización;** se refiere a dónde se ubica la evaluación de habilidades socioemocionales, y este se encuentra dentro de la evaluación socioformativa. Después, menciona el eje de **características;** implica evidencias que permitirán observar y determinar los niveles de desempeño en los estudiantes respecto a sus habilidades socioemocionales y se caracteriza por usar instrumentos como rubricas y listas de cotejo. Luego se ve el eje de **diferenciación;** La evaluación de habilidades socioemocionales se diferencía en primer instancia de la evaluación tradicional (examenes y evaluación de ejercicios y tareas), y valoración terapéutica (psicología, gestalt, tanatología y psiquiatría). El siguiente eje es l**os tipos de evaluación socioemocional (EHS);** se ve la evaluación diagnóstica, la contínua, la sumativa y la evaluación-certificación. Por último, está el eje de **metodología general de EHS;** donde hay que considerar el problema del contexto, hay que diseñar actividades de evaluación, realizar procesos de retroalimentación, dar seguimiento a esos procesos y tener una buena socialización.

Como ya se dieron a conocer las competencias socioemocionales y la evaluación de estas mismas, a continuación se hará un análisis de las habilidades que considero que he desarrollado, en qué aspectos o situaciones las he desarrollado, cuáles me faltan de desarrollar y cómo puedo logarlo. Empezando con mi vida escolar, considero que he desarrollado las siguientes competencias: colaboración, automotivación, autonomía, empatía autoestima y autoconocimiento. Incluí estas habilidades porque creo que las he desarrollado de una manera favorable en toda mi experiencia académica. Me considero una persona que trabaja muy bien en equipo, escucho ideas y opiniones de los demás y los tomo en consideración en cuanto a los trabajos, tareas, proyectos, etc. Soy muy buena en motivarme si me encuentro en una situación dificil, soy muy independiente, si a algo no le entiendo o quiero saber más, tomo la iniciativa de investigar y buscar información por mi cuenta. Conozco mis límites, riesgos y capacidades en cuanto al empeño que le meto a mis trabajos. Creo que me hace falta desarrollar la competencia de autorregulación en este ámbito de mi vida porque muchas veces dejo que el estrés se interponga entre mi trabajo y yo, es como se me bloqueara, y a veces eso me lleva a tener una crisis emocional. No incluí la resiliencia en este ámbito porque no creo que se relacione mucho con el aspecto académico.

Dentro de mi vida familiar, opino que las competencias que he desarrollado a lo largo del tiempo son: autoconocimiento, autonomía, autoestima y empatía. Conozco mis límites, fortalezas y capacidades en cuanto a la familia y mi rol. Soy muy independiente, ya que, no dependo de nadie para hacer mis cosas, mis quehaceres, etc. Me valoro y me doy mi lugar en la familia y soy una persona muy empática cuando se trata de las personas que me rodean. En este ámbito, me falta desarrollar varias habilidades; autorregulación, colaboración y resiliencia. Me hace falta trabajar con mis emociones y tener inteligencia emocional, muchas veces puedo ser explosiva o muy sentimental. Me falta asociarme más con mi familia, platicar, solucionar problemas, y considero que no se cómo lidiar con traumas y por esa misma razón, mis emociones no están controladas. Es importante desarrollar estas habilidades porque me permitirán tener una relación sana y apropiada con mi familia y conmigo misma también.

Por último, en el ámbito social, he aprendido a desarrollar las siguientes competencias: autoconocimiento, autonomía, autoestima, automotivación, empatía y colaboración. En el contexto social y la sociedad he aprendido a no depender de los demás, pero a la vez a formar relaciones sanas y buenas con los demás. Me conozco lo suficiente para saber mis límites y destrezas, al igual que he aprendido a dominar la automotivación y autoestima en situaciones difíciles, y para la resolución de problemas. Siempre me pongo en el lugar de los demás y trato de ayudar a encontrar soluciones a sus problemas también. Me falta desarrollar la autorregulación y resiliencia en mi vida social, por que como ya mencioné, no tengo la inteligencia emocional suficiente para controlar mis emociones y muchas veces me cuesta oportunidades, amistades, y optimismo.

Se puede observar que en los tres ámbitos me hace falta desarrollar intelogencia emocional, y es consecuencia de la falta de resiliencia que también se presenta en mi vida. Necesito saber cómo lidiar con traumas y negatividad en mi vida para luego poder trabajar y manejar mis emociones para lograr tener una vida sana conmigo misma y con los demás. Por esa razón, es importante desarrollar esas habilidades desde que somos niños, ya que en la adultez se verán reflejadas en nuestras acciones.

Por último, dentro de este trabajo se verán las orientaciones pedagógicas para la educación socioemocional, los elementos que me dió el curso para lograr mis propuestas didácticas, y se tomará como ejemplo la evidencia de la unidad tres del curso, el diseño de una situación didáctica. El plan vigente **Aprendizajes Clave (2017)**, contiene las orientaciones pedagógicas para la educación socioemocional para las siguientes habilidades: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. Esas se consideran las más importantes para el desarrollo de los niños en el nivel preescolar.

En cuanto a la secuencia didáctica que diseñé, el curso me permitió conocer y comprender las habilidades ya mencionadas para poder crear una secuencia adecuada a cualquiera de esas. En mi caso, hice la propuesta sobre la segunda competencia, autorregulación. Aprendizajes Clave menciona que lo ideal para trabajar dicha competencia son las historias, canciones, rimas, que completen frases de acuerdo a sus emociones y experiencias, que demuestren sus emociones a través del dibujo o pintar, observar sus reacciones al enfrentarse a un problema, etc. En la secuencia se pueden apreciar muchas de estas técnicas porque contiene que los niños dibujen la emoción que sienten en ese momento, tambien contiene en el desarrollo que se les presentará una variedad de problemas y ellos tienen que elegír el cómo reaccionarían a ellas, y en el cierre jugarán a la mímica de emociones. No podría haber diseñado una secuencia didáctica tan específica para una habilidad si dentro del curso no hubiéramos visto cada una de ellas a profundidad.

**CONCLUSIÓN**

Quisiera concluír este trabajo fortaleciendo el tema de mi desarrollo personal en cuanto a tres habilidades mencionadas en este análisis. La primera es autoconocimiento; considero que me encuentro en un nivel autónomo en cuanto al manejo de esta habilidad. Lo único que me falta es el control de las emociones y saber cuándo usarlas para evitar que afecten de manera negativa a las personas que me rodean.

La segunda es la empatía, y estoy segura de que me encuentro en el nivel estratégico. Soy una persona muy empática, me pongo en los zapatos de los demás, siempre estoy buscando soluciones a los problemas de los demás y de situaciones que me parecen injustas o fuera de mi control. Trato de ayudar a todos y todo de la manera que puedo y si una persona no se encuentra bien, me causa mucho conflicto emocional.

La última habilidad es la colaboración o las relaciones sociales, y opino que me encuentro en el nivel autónomo. Busco mejorar mis relaciones con los demás, con la mayor parte de las personas en mi vida tengo una relación muy buena y sana, trato de evitar problemas, peleas, argumentos, etc. Me gusta conocer gente nueva y crear nuevas relaciones y amistades con los demás.

Para finalizar e trabajo, me gustaría dar a conocer la importancia y el impacto que tiene la educación socioemocional en nuestras vidas. Así pues, la educación socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida. Contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos.

**BIBLIOGRAFÍA**

Bowlby, J. (1998): ”El apego”. Tomo 1 de la trilogía “El apego y la pérdida”. Barcelona, Paidós.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos, primera edición. 2002

Secretaría de Educación Pública, (2017). *Aprendizajes Clave,* Primera edición 2017. Ciudad de México

Secretaría de Educación Pública, (2019). *Educación Socioemocional:* Argentina 28, C. P. 06020, Primera edición 2019, Ciudad de México

Vázquez-Antonio, J. M. (2018, septiembre). Evaluación de las habilidades socioemocionales. En S. R. *Herrera-Meza* y S. Tobón (Moderadores), *III Congreso Internacional de Evaluación (Valora-2018).* Congreso conducido por el Centro Universitario CIFE, Cuernavaca, México

*Otras fuentes de información*

<https://www.docentesvirtuales.com/2019/07/importancia-de-la-educacion.html>

<https://www.mindicsalud.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos>

<https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

<https://abaterapia.com/maternidad-y-paternidad/tipos-de-apego/>

*Videos*

<https://www.cife.edu.mx/2018/10/03/evaluacion-del-aprendizaje-enfoque-formativo-2/>

<https://www.youtube.com/watch?v=n2WV39gsN0k>

**RUBRICAS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  PUNTUACION | Presenta 10 errores ortográficos | Presenta más de 10 errores ortográficos. | No se acepta. |

CALIFICACIÓN 9.8







