



Evidencia Global

CURSO: Educación Socioemocional

Maestra: Laura Cristina Reyes Rincón

ALUMNA: 2ºD

Samara Kereny Robledo Cortes **N.L19**

Unidad de aprendizaje III. Aprendizaje y enseñanza de las habilidades socioemocionales

COMPETENCIAS

- ◆ Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
- ◆ Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.
- ◆ Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.
- ◆ Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.

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.

Introducción

El trabajo elaborado tiene como prioridad mencionar la importancia de aprender la educación socioemocional y de cómo pude lograr tener un conocimiento que me ayudara a regular mis emociones, ya que según la SEP, 2017; (p. 514) es fundamental comprender este proceso para así saber integrar en mi vida valores, actitudes y habilidades que me ayuden a comprender y manejar las emociones, además de que con esto tendré la oportunidad de construir una personalidad colaboradora para así establecer relaciones positivas con la sociedad y con mi entorno.

Con la ayuda de diferentes autores y con las actividades elaboradas con anterioridad durante el semestre, será posible explicar de forma clara y coherente la finalidad de cada tema requerido para que así se pueda comprender satisfactoriamente los resultados que obtuve.

Dichos temas son: las emociones básicas, las dimensiones del bienestar, neurociencias y aprendizaje, apego y vínculos sanos y por último con el libro de aprendizajes clave podré explicar los elementos que me dio el curso para elaborar propuestas didácticas.

Por otro lado también se escribirá una reflexión acerca de cómo es que pude fomentar y crecer las competencias socioemocionales y las herramientas que me ayudaron para facilitar un control de mis emociones, para así tener un mejor desarrollo no solo en el ámbito educativo, sino también en el contexto donde me desenvuelvo continuamente.

Las emociones comprenden todo lo que sentimos ante una situación que nos presenta un estímulo, ya sea satisfactorio o no satisfactorio, estas, son fundamentales para nuestro desarrollo ya que están presentes desde el día en el que nacemos y con el tiempo aprendemos a controlarlas eficientemente, además de que forman parte esencial de la experiencia humana.

El autor Muñoz, M. (2007) menciona que las emociones son demasiado complejas, dependiendo de los estímulos que recibamos es la manera en la que nos vamos a comportar a la hora de interactuar, tomar decisiones o de aprender nuevas cosas. Esto, demuestra que los sentimientos pueden fomentar la motivación para realizar ciertas actividades, dado a que dirigen el sistema de atención, que decide qué informaciones se aprenden.

Por otro lado, el psicólogo Paul Eckman ayudó a determinar siete emociones básicas, que también hace hincapié en ser algo complejas, ya que a partir de estas se desencadenan otros sentimientos secundarios como él los llama. Dichas sensaciones las conocemos como el miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa, desprecio y asco y son esenciales para la supervivencia, debido a que te permiten acoplarte y a amoldar tu personalidad conforme a tu desenvolvimiento en diferentes grupos sociales.

Desde mi punto de vista, las competencias socioemocionales me ayudaron a comprender mejor este concepto, ya que pude determinar cuáles emociones resaltan más en mi forma de ser, además de que estas están para apoyarnos a ver con claridad las capacidades que tenemos para

expresarnos con libertad y de comprender que se debe de tener autoconocimientos y autorregulaciones para fortalecer nuestra identidad.

Pasando a otro punto, las competencias socioemocionales de acuerdo con Saarni (2000, p.68) son las capacidades que tenemos para ser autosuficientes ante el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas.

Estas se clasifican en 5 apartados, que son autoconocimiento, autorregulación, empatía, colaboración y toma de decisiones, todas estas ayudan a un pleno progreso en el carácter de cualquier persona.

Es por eso por lo que es necesario ahondar más acerca de cómo pude favorecer las competencias socioemocionales, y qué resultados obtuve.

Considero que siempre tuve bien establecidos algunos puntos referentes a estas, sin embargo, nunca es tarde para mejor, y gracias a los conocimientos adquiridos, determiné que conseguí tener un óptimo autoconocimiento de mis pensamientos, aprendí a autorregular mis emociones, a ser más pasiva y paciente ante algunas situaciones que según yo, me sobrepasaban y causaban estrés, fortalecí aún más mi área empática, para así poder escuchar, respetar y apoyar a los que me necesitan, la colaboración es algo que todavía me cuesta consolidar a un cien por ciento, sin embargo, he mejorado poco a poco tratando de poner de mi parte para resolver los conflictos que se me presentan y por último, la toma de decisiones creo que es la que mejor he favorecido, ya que he podido ser más asertiva ante lo que quiero obtener en mi futuro. Además de que estas competencias tienen como objetivo desarrollar la inteligencia emocional (Bisquerra, 2003).

La inteligencia emocional, como menciona Mulligan y Scherer 2012 (p. 346) forma parte de un proceso a través del cual se puede tener un crecimiento integral para así conseguir un mayor bienestar en nuestra personalidad, además, y según mi punto de vista, también incorpora una serie de actitudes, habilidades, conocimientos y valores que autorizan saber regular las emociones y lo más importante que es establecer interacciones con otras personas.

Como sabemos, para cualquier persona, la socialización es fundamental para desarrollar cualquier tipo de habilidades socioemocionales, aunque muchas de las veces no consideramos que las emociones son las protagonistas al momento de establecer vínculos interpersonales, dado a que contribuyen a que nos relacionemos de manera funcional con los demás. Este aspecto nos favorece en muchos sentidos considerando que nos apoya a trabajar en equipo y sobre todo, saber cómo lidiar con las problemáticas o conflictos que tengan suceso en nuestra vida.

Pasando al tema de los aprendizajes y la neurociencia, opino que tiene cierta vinculación con la inteligencia emocional, debido a que giran en torno a las emociones y al saber cómo funciona el cerebro y qué procesos cognitivos intervienen para un desempeño eficaz y óptimo. En este punto, es importante mencionar que el cerebro se divide en dos partes, el super racional que ayuda a gestionar las emociones y el cerebro inferior que es el que regula las emociones fuertes y las funciones básicas de cualquier ser humano.

Este tema es bastante complejo, puesto que a través de ella se puede conocer que nuestro cerebro se encarga de encausar tanto los procesos cognitivos como los emocionales y esa es la razón por la cual somos capaces de recordar y memorizar cualquier acontecimiento o aprendizaje relacionado a una emoción, ya sea negativa o positiva. Asimismo es relevante destacar que los sentimientos, pueden fomentar el aprendizaje mediante la motivación y ciertas técnicas como el cuidar nuestra salud haciendo deportes, comiendo sanamente y entrenar la memoria con frecuencia.

Pasando a los vínculos sanos y al apego, se sabe que estos se establecen desde que estamos en el vientre de nuestras madres, y nos aseguran un pleno desarrollo psicológico y físico.

Según López (2009. P 24), el apego se separa en tres componentes que es la construcción mental que permite establecer la relación de pertenencia, la unión afectiva que proporciona sentimientos de alegría y bienestar, y el sistema de conductas de apego, que como su nombre lo dice, trata de mantener un contacto con alguna persona. Aunque también existen cuatro tipos de apego, los cuales son: el apego seguro, este se da cuando el sujeto se siente querido y aceptado, mientras que el apego ansioso y ambivalente se centra en que no se tiene plena confianza en las personas que están a cargo de la persona, el apego evitativo es casi igual a los dos pasados, ya que aquí se asume que no tienen el apoyo de su cuidador y por último el apego desorganizado, que es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo y en este se presentan comportamientos inadecuados.

En mi opinión el apego debe de ser algo que debemos manejar con cierto cuidado, ya que debemos tener cierta independencia emocional y saber regular nuestras emociones.

El bienestar y los vínculos sanos van de la mano, a consecuencia de que ambos buscan que la persona esté feliz y cómoda con las personas que se relaciona y con lo que hace.

Las dimensiones del bienestar se clasifican en 5 puntos que son: bienestar físico que se refiere al pleno funcionamiento del cuerpo, el social es como su nombre lo dice, este busca relaciones armoniosas entre un grupo de personas, el emocional es el que regula la habilidad de saber cómo controlar las emociones, el mental que permite aprender nuevas capacidades intelectuales y el espiritual que es el que nos da la oportunidad de tener un bienestar y un propósito en la vida.

Estas dimensiones nos ayudan a mejorar nuestra calidad de vida, nos dan la oportunidad de tener ventajas que nos aporten un crecimiento personal, además de que con estos hábitos nos podemos superar día con día.

Para cambiar de tema, la educación socioemocional contribuye en muchos aspectos a que alcancemos con éxito las metas que ya tenemos establecidas y que establezcamos relaciones sanas entre nuestra familia, amigos, conocidos, etc. El libro de aprendizajes clave específica y explica muy bien este tema y es la llave para ayudarnos a nosotros como futuros docentes a desarrollar actividades de provecho donde el alumno aprenda

a convivir y fortalezca su autoestima, entre otras cosas que en el preescolar son muy importantes de enseñar.

Este curso me dio los elementos necesarios para así saber diseñar propuestas didácticas que fueran aptas para impartir lo antes mencionado, con el único propósito de convertir a mis futuros alumnos en personas de bien, que sepan regular sus emociones, que sepan convivir en armonía y que los aprendizajes que se obtengan sean llevados a cabo en su vida diaria de manera correcta, además de que me brindó a mi conocer cómo es la mejor forma de ejecutar una evaluación que me muestre los procesos que he logrado a lo largo de mi vida como estudiante de la ENEP. Para esto, la evaluación socioemocional tiene mucho que ver con lo que estoy mencionando, debido a que da el apoyo tanto a ti como docente como también al alumno para así observar los autoconocimientos socioemocionales adquiridos.

Conclusión

Gracias a este trabajo puedo concluir que la educación socioemocional es básica y fundamental para poder desenvolvernos y crecer continuamente como personas y como sujetos competentes.

El desarrollar este tema me permitió conocer aún más e indagar a profundidad cómo es que las emociones funcionan, qué es lo que puedo hacer para controlarlas y qué herramientas y conocimientos puedo transmitirles a mis futuros alumnos para que así ellos tengan el mismo o un mayor logro en estas, dado a que fomentar este tipo de habilidades es muy importante, para que así nos relacionemos de forma asertiva y funcional con nuestro alrededor, además de que nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos en un contexto social.

Considero que el propósito de elaborar este documento fue aprendido, a pesar de las problemáticas de la pandemia, comprendí las características, definiciones y estrategias de cada tema visto durante este semestre y por otro lado, las competencias me ayudaron a definir qué y cómo pude obtener buenos resultados en mi desempeño socioemocional y académico.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43
- Educación socioemocional. (s. f.), de <https://www.cevie.dgespe.com/documentos/1131.pdf>
- López, F., Gómez-Zapiain, J. y Apodaka, P. (1994). *Historia del apego, estilo educativo, empatía y estilo de apego actual*, (28/29), 19-34
- Mulligan, K. y Scherer, K. (2012). *Toward a working definition of emotion. Emotion Review. Vol 4, Issue 4 pp. 345-357*
- MUÑOZ, M. (2007). *Inteligencia emocional y pensamiento positivo. Madrid: Libro hobby club.*
- Saarni, C. (2000). *Emotional Competence. A Developmental Perspective.* En R. Bar-On y J. D. A. Parker. Jossey Bass, 68-91.
- Schulze, R., y Richard, D. R. (2005). *Emotional Intelligence. An International Handbook.* Gotingen (Alemania)
- <https://www.cife.edu.mx/2018/10/03/evaluacion-del-aprendizaje-enfoque-formativo-2/>

Rúbricas para evaluar habilidades

Socioemocionales

Indicadores	Preformal	Receptivo	Resolutivo	Autónomo	Estratégico
<p>Autoconocimiento ¿En qué grado tiene conocimiento de sus emociones, positivas y negativas, las reconoce, las asume como parte de su vida y las expresa?</p>	No reconozco mis emociones, no identifico las causas y consecuencias de estas, y se me dificulta demasiado compartirlas con otras personas. Soy muy poco sensible a mis propias emociones y a las emociones de los demás.	Reconozco algunas emociones positivas y negativas de alto impacto, como la alegría, la motivación, el miedo, etc. Se me dificulta comprender las causas y consecuencias de mis emociones.	Comprendo mis emociones positivas y negativas, y las puedo diferenciar. Generalmente, expreso mis emociones en el entorno.	Reflexiono sobre mis emociones y analizo los sucesos que las originan, así como las consecuencias que provocan en mí mismo y en los demás.	Vinculo mis emociones, positivas y negativas, con mi desarrollo personal y las asumo como parte de mi vida, compartiéndolas con otras personas en los momentos apropiados, y sin afectar a los demás. Soy sensible a los problemas de los demás y del ambiente, lo cual me lleva a ocuparme de ellos y buscar soluciones.

Indicadores	Preformal	Receptivo	Resolutivo	Autónomo	Estratégico
<p>Empatía ¿En qué grado se coloca en el lugar de los demás, es solidario y apoya a los otros en su crecimiento personal o la resolución de los problemas del entorno?</p>	Generalmente no me coloco en el lugar de los demás.	Reconozco la importancia de la empatía y la solidaridad con los demás, pero casi no lo hago. Me tiendo a relacionar con los demás cuando me caen simpáticos y alejarme de otros que me son antipáticos.	Me coloco en el lugar de los demás, comprendo el dolor que sienten, sus sufrimientos, alegrías y problemas.	Reflexiono para mejorar de manera continua en la empatía con los demás. Reconozco posibles errores o áreas de oportunidad en la manera como abordo la empatía con los otros.	Me conmuevo con los problemas de las personas y busco apoyarles para que aprendan a afrontar sus dificultades. Soy solidario y busco generar transformaciones en el entorno para prevenir o contrarrestar las injusticias.

Indicadores	Preformal	Receptivo	Resolutivo	Autónomo	Estratégico
<p>Relaciones sociales ¿En qué grado tiene relaciones humanas positivas, constructivas y de crecimiento con los demás?</p>	Me relaciono con los demás generalmente de manera negativa. Resulta difícil entenderme con los otros.	Hago el esfuerzo de tener buenas relaciones humanas, pero se me dificulta porque tiendo a ser muy agresivo o poco expresivo. A veces tengo conflictos con otras personas y se me dificulta mucho resolverlos.	Tengo relaciones humanas basadas en la cordialidad, el respeto, la comunicación directa y la amabilidad. Expreso mis opiniones y puntos de vista respetando el de los demás y buscando el momento apropiado para hacerlo. Realizo actividades y resuelvo problemas mediante la colaboración con otros.	Valoro el trabajo colaborativo y busco mejorar de manera continua mis relaciones con los demás, con el fin de que haya un mejor entendimiento y pueda resolver los conflictos mediante el diálogo.	Contribuyo con acciones puntuales para mejorar las relaciones humanas en mi entorno, buscando prevenir los conflictos y generar procesos sólidos de convivencia.

Texto Analítico					
Criterios	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 especifica ninguno de los elementos básicos de la introducción.
Desarrollo o cuerpo	<p>Desarrolla los temas de manera completa y clara, de acuerdo al propósito establecido y con argumentos que fundamenten su postura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>(¿ qué elementos te dio el curso para realizar tus propuestas didácticas?)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.