**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

Tercer semestre

**Docente:** Laura Cristina Reyes Rincón

**Curso:** Educación Socioemocional

**Trabajo:** Evidencia Integradora

**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:** Salma Rubí Jiménez Uribe #11

**Grado:** 2º **Sección:** “D”

**Febrero 2021**

**Saltillo Coahuila, México.**

**Introducción:**

El presente trabajo consta de un texto reflexivo donde se muestra el desarrollo social adquirido a lo largo del curso de educación socioemocional con la finalidad de dar a conocer los distintos temas abordados a lo largo del semestre y el uso de las herramientas que facilitaron el control de las emociones que me permiten tener relaciones sociales saludables y así potenciar el desarrollo en la población estudiantil que se atenderá en un futuro, acompañado de una autoevaluación donde se muestran las competencias socioemocionales que me destacan como persona y futura docente, cuales puedo dominar y en cuales tengo que trabajar en ellas y en base a mi persona como es que los he sabido implementar en mi vida diaria y como futura docente.

Se abordan distintos temas sobre los cuales aprendí sobre la neurociencia y el aprendizaje, que esto ayuda forman parte de un conjunto de disciplinas abocadas al estudio del sistema nervioso y su objetivo principal es descubrir la organización y funcionamiento del sistema nervioso pero en particular el cerebro y sus areas de conocimiento, el poder conocer el enfoque de las ciencias al proceso de aprender y poder determinar como funciona el cerebro durante distintos ciclos evolutivos.

**Desarrollo:**

A lo largo del curso de educación socioemocional se ha visto y desarrollado distintos temas acerca de las emociones las cuales son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es todo aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.

El identificar nuestras emociones y las de los otros así como ponerles nombre no es tarea fácil, sin embargo existen emociones que son las más básicas de detectar:

**Alegría:** Emoción más positiva que puede expermientar un ser humano, misma que conlleva a travesar un estado de felicidad o placer. Es la respuesta a alguna meta o superación.

**Sorpresa:** Respuesta a insertidumbre o algo imprevisto, inesperado o extraño. También es la emoción que se produce y desaparece más rápido, en algunos casos dura menos de un segundo.

**Tristeza:** Se caracteriza por una decaida de ánimo, de la actividad cognitiva y por poseer gran carga negativa. Sucede cuando una persona expermenta situaciones de impotencia, maltrato, pena o pérdida.

**Miedo:** Es un estado emocional que sirve como mécanismo de prevención y defensa en situaciones tensas o peligrosas y se manifiesta a través de la aceleración del ritmo cardiaco y respiración irregular.

**Ira:** Reacción emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado negativo para sus intereses, que se podría haber evitado. Sentimiento de enfado muy grande.

**Desagrado:** Reacción o sensación de asco/desagrado que siente una persona por algo que le disgusta.

**Desprecio:** Sentimiento negativo que se genera al considerar que alguien es inferior, que pone en duda su capacidad e integridad.

Con esto podemos darnos cuenta cuales son las emociones que solemos sentir, para un niño muchas veces es confuso entender como se siente, y es importante que se introduzcan desde muy pequeños a enseñarles que las emociones son normales en todas las personas y no deberían de sentirse agobiados cuando estan tristes, enojados, etc., sino enseñarles que a pesar de sentir eso, debemos ser empaticos con los demás y tratar a todos de buena manera aunque tu estes enojado. En lo personal siento que muchas veces no controlo muy bien mis emociones, soy una persona muy sensible, lloro con mucha facilidad y actuo dependiendo de como me sienta en el momento sin pensar mucho en que tal vez mis actos en ese momento no sean los adecuados y es algo que tengo que mejorar y aprender. Las emociones siempre se encontrarán presentes en el aprendizaje que en realidad es el componente principal. Existen emociones negativas y positivas, en donde las emociones negativas limitan actuar porque están enfocadas en el miedo e inseguridad y las positivas amplían el repertorio *pensamiento-acción*, es decir, es importante que estén presentes las emociones positivas la mayor parte del tiempo.

Sin embargo, también es necesario identificar el rol como docente, que es crear ambientes en donde se genere seguridad, confianza para lograr el éxito y satisfacción, curiosidad para interesarse para aprender puesto que en la actualidad la mayoría de los alumnos no se involucran en su totalidad a su desarrollo cognitivo.

Algo que también es importante mencionar es la inteligencia emocional, según Daniel Goleman se basa en cinco competencias emocionales. El autor define la competencia emocional como «la capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente». (Goleman, 1995) Es decir, serían como habilidades adquiridas en la práctica diaria de nuestras competencias (por ejemplo, la habilidad de trato con el público). Estas capacidades son necesarias para el mundo laboral, pero no son menos indispensables en la vida diaria.

Si conocemos nuestras fortalezas, intentaremos usarlas para resolver una determinada situación, si conocemos nuestras debilidades las ocultaremos para evitar que nuestro “talón de aquiles” sea el culpable de nuestro fracaso. Todo esto nos encaminará a tener una mayor confianza en nosotros mismos y seguridad en nuestras capacidades. Esta habilidad nos permite también expresar y mantener puntos de vista propios al margen de la opinión general del grupo y tomar decisiones a pesar de la incertidumbre y las presiones.

En cuanto a estas habilidades o competencias socioemocionales considero que tengo muy desarrollada la colaboración, siento que la normal me ha ayudado a formar en mi ese hábito de poder escuchar a los demás, comunicarme, el poder resolver conflictos para así poder lograr una meta en común con las demás personas, siento que soy muy empatica, puedo establecer buena relación con las personas y el poder entender sus propias perspectivas y apreciarlas, el saber que todas las personas tenemos distinto punto de vista, pero siempre hablarlo con respeto y cuidando no lastimar a los demás con lo que tu dices o haces. La autoregulación siento que es una competencia que no he desarrolado del todo bien, muchas veces no regulo mis emociones, sobre todo cuando estoy triste. La autonomía es una competencia la cual me parece he desarrollado bien en cuanto a tomar mis decisiones y sentirme bien conmigo misma de saber que hice las cosas bien.

Todo lo anterior mencionado viene de la mano con la inteligencia emocional, la cual es la capacidad para conocer y controlar emociones propias y ajenas con el fin de obtener ciertos fines, es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales en uno mismo y en los demás y esto no solo es un parámetro fijado desde el nacimiento, sino que puedes irlas desarrollando si ponemos en práctica las habilidad y los recursos adecuados. En cuanto al aprendizaje, las emociones o en este caso “la inteligencia emocional” nos ayudan a fomentar el aprendizaje ya que estas pueden estimular la actividad de las redes neuronales. En el proceso de aprendizaje de un sujeto, lo que abre la puerta a aprender son las emociones. Dentro del procesamiento de la información, juega un papel fundamental el sistema límbico (lo que sería el cerebro emocional). Por esto es importante tener en cuenta el estado de ánimo de nuestro alumnado en su momento de aprendizaje, así como las emociones con que relacionen su trabajo.

La vida emocional es algo que se puede dominar con mayor o menor inteligencia, la inteligencia emocional se puede y se debe desarrollar, podemos desarrollar esta capacidad enfocandonos en 5 cualidades principales las cuales son:

1. Conciencia de uno mismo.
2. Controlar las emociones.
3. Motivación.
4. Controlar los impulsos
5. Sociabilidad

Podemos aprender a controlar los impulsos si somos conscientes de cómo reaccionamos en las diversas situaciones de la vida. En cuanto a la sociabilidad podemos desarrollar la habilidad de interpretar las señales emocionales de los demás.

La inteligencia emocional no es un parámetro fijado desde el nacimiento, todos podemos desarrollarla si ponemos en práctica las habilidades y recursos adecuados.

La neurociencia y el aprendizaje forman parte de un conjunto de disciplinas abocadas al estudio del sistema nervioso y su objetivo principal es descubrir la organización y funcionamiento del sistema nervioso pero en particular el cerebro y sus areas de conocimiento, el poder conocer el enfoque de las ciencias al proceso de aprender y poder determinar como funciona el cerebro durante distintos ciclos evolutivos. Todo esto también se engloba en la neuroplasticidad visto en el curso se dio por medio de un libro llamado “Disciplina sin lagrimas” de Daniel Seigel y Tina Payne, en donde nos muestra como es que debemos de interactuar con los niños, porqué los niños actuan de cierta manera y cual es el mejor modo de enseñarles lo que está bien o mal, ya que ellos al ser niños no adoptan un comportameinto adecuado no porque no quieren, sino porque no pueden, y esto se debe a que no cuentan con las capacidades necesarias para regular sus emociones. “Eres capaz de disciplinar con respeto y estímulo, pero también con límites claros y coherentes” (Payne, 2015)Gracias a la neuropasticidad que se refiere al modo en el que el cerebro cambia físicamente de acuerdo a las experiencias que vamos acumulando y de ahí, la misión de un padre o docente será promoverle las experiencias adecuadas para que el niño vaya desarrollando las habilidades del autocontrol y la autoreflexión y así el niño tenga una estabilidad emocional para que esté dispuesto a aprender.

Uno de los temas vistos en este curso de educación socioemocional el cual fue muy relevante para mí fue el apego y vinculos sanos, los tipos de apego, lo que provoca el estrés tóxico y la resiliencia. Primero que nada es importante mencionar que el apego es un vinculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido, su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad. En ese momento del apego desde la infancia más temprana se relaciona con dos sistémas; el sistéma exploratorio el cual permite al bebé contactar con el ambiente fisico a través de los sentidos y el sistéma afiliativo mediante el cual los bebés contactan con otras personas. Existen cuatro tipos de apegos los cuales son:

**Apego seguro:** Esta caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe quesu cuidados lo va a fallaerle. Se siente querido, aceptado y valorado.

**Apego ansioso y ambivalente:** El niño no confía en sus cuidadores y tiene una sensación constante de inseguridad, de que a veces sus cuidadores están y otras veces no. Las emociones más frecuentes en este tipo de apego son el miedo y la angustia ante las separaciones.

**Apego desorganizado:** Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo en el que el niño presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Hay quienes lo traducen en una carencia total de apego. Se trata de del extremo contrario al apego seguro. Casos de abandono temprano.

**Apego evitativo:** Los niños no pueden contar con sus cuidadores lo cual les provoca sufrimiento. Se conoce como “evitativo” porque los bebés presentan distintas conductas de distanciamiento. La despreocupación por la separación puede confundirse con seguridad, estos menores viven sintiéndose poco queridos t valorados.

Todo esto puede ocasionar un estrés tóxico en un niño, lo cual ocurre cuando este afronta sin apoyo alguno de un adulto una frecuente y prolongada adversidad, como lo es el abuso físico o emocional, exposición a la violencia, cargas acumuladas de problemas familiares, etc., y todo esto afecta al cuerpo del pequeño, como lo es su cerebro, su corazón debido al estrés, su inmunidad y problemas de hormonas y desarrollo.

Por último el programa de aprendizajes clave y orientaciones pedagógicas menciona que la educación socioemocional 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, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Por ende este “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.” (SEP, 2017) Todo esto me ayuda a conocer y desarrollar mis habilidades socioemocionales y ponerlas en práctica en mi vida diaría y como futura docente, también el programa de aprendizajes clave me dio pautas para poder realizar distintas propuestas didácticas como apoyo, tomando en cuenta los organizadores curriculares y aprendizajes esperados del curso.

La autoevaluación de mis habilidades socioemocionales en el momento en que aborde los distintos temas a lo largo del curso me han servido mucho en mi vida diaria, he podido identificar mis emociones, mis habilidades, a poder trabajar colaborativamente que creo que es algo importante al momento de laborar en un ambiente educativo, puedo vincular mis emociones positivas y negativas con mi desarrollo personal y las asumo como parte de mi vida, pocas veces las comparto con las demás personas. Soy sensible a los problemas de los demás y con gusto puedo escuchar y buscar alguna solución. Soy empatica y trato de ponerme en el lugar de las demás personas y en cuanto a las relaciones sociales 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.

**Conclusión:**

Con esto podemos darnos cuenta cuales son las emociones que solemos sentir, para un niño muchas veces es confuso entender como se siente, y es importante que se introduzcan desde muy pequeños a enseñarles que las emociones son normales en todas las personas y no deberían de sentirse agobiados cuando estan tristes, enojados, etc., sino enseñarles que a pesar de sentir eso, debemos ser empaticos con los demás y tratar a todos de buena manera. En lo personal siento que muchas veces no controlo muy bien mis emociones, soy una persona muy sensible, lloro con mucha facilidad y actuo dependiendo de como me sienta en el momento sin pensar mucho en que tal vez mis actos en ese momento no sean los adecuados y es algo que tengo que mejorar y aprender. Existen emociones negativas y positivas, en donde las emociones negativas limitan actuar porque están enfocadas en el miedo e inseguridad y las positivas amplían el repertorio pensamiento-acción, es decir, es importante que estén presentes las emociones positivas la mayor parte del tiempo.

# Bibliografía

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional.* Batanam Books.

Payne, D. S. (2015). *Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo.* B de books.

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral.* Ciudad de México: Secretaria de educación pública.

<https://www.youtube.com/watch?v=-_RTNe0oab8&t=432s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BRed4mvVywg&t=81s>

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |