**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO 2020-2021**



Estrategias para el desarrollo socioemocional

Maestra: Martha Gabriela Ávila Camacho

Alumna: Ana Cecilia Villanueva García #20

*“Estrategias”*

En la infancia, la conformación de las habilidades sociales está estrechamente vinculada a los grupos primarios y a las figuras de apego. Durante los primeros años de vida, la familia o específicamente las figuras de apego tienen una importancia central para el comportamiento interpersonal del niño. Esto es así debido a que la familia es el contexto único o principal, donde crece el niño y controla el ambiente social en que vive, y, por lo tanto, le proporciona las oportunidades sociales, ya que puede actuar como un filtro o una llave para la incorporación a otros contextos (Monjas Casares, 2002).

Los comportamientos sociales entre pares, caracterizados por la reciprocidad, resultan esenciales para el desarrollo social, emocional y cognitivo del niño (Pérez Fernández & Garaigordobil Landazábal, 2004). Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1987) sostienen que las habilidades sociales no sólo son importantes respecto a las relaciones son los pares sino también permiten que el niño asimile los papeles y las normas sociales.

Los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden; la gente que se ve atrapada en esos estados de ánimo no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien (Casas, 2003). Por lo que sí paralelamente a la instrucción se trabajan las habilidades sociales se lograría una mejor asimilación de los conocimientos, dado que el individuo aliviaría las cargas emocionales que generan inhibidores del aprendizaje como parálisis, bloqueo cognitivo y emocional, malestar, baja receptividad, baja tolerancia, “visión de túnel”[[1]](#footnote-1), tensión, cansancio, sensación de descontrol, miedo, inatención y dolor.

El desarrollo de habilidades sociales durante la época escolar contribuye a disminuir también otras situaciones problemáticas presentes en las aulas, tales como: los problemas de relación con los demás compañeros, el aislamiento, falta de solidaridad, agresividad y peleas; que a su vez derivan en desmotivación, señala frecuentemente como una de las causas de fracaso escolar (Collell, 2003).

En el campo preventivo, el entrenamiento de habilidades sociales propiciaría un individuo preparado para la convivencia; y por consiguiente competente para participar en actividades de grupo rebasando prejuicios sociales y valorando las diferencias de los que le rodean. Lo cual extiende el alcance de la técnica a la prevención del “subdesarrollo afectivo”[[2]](#footnote-2) propuesto por Moreno (1998) que es un generador de situaciones de violencia y falta de solidaridad.

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.).

Se ha observado que las competencias emocionales son, probablemente, de las más difíciles de adquirir. Un alumno normal, durante el trimestre que le corresponde, puede aprender a resolver ecuaciones de segundo grado, distinguir las subordinadas adversativas, conocer los movimientos sociales del siglo XIX, etc. Pero lo que no va a aprender en un trimestre es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida.

Existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación, se presenta el modelo del GROP (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

La *conciencia emocional* consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La *regulación emocional* significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc. La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, auto motivación y responsabilidad.

La *autonomía emociona*l es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Las habilidades sociales son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las emociones interculturales son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

Las *competencias* para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.



Se inicia con preguntas sobre su sentir en ese día con la finalidad de que el alumno se familiarice con sus emociones, sepa detectarlas, expresarlas y sepa utilizar el vocabulario para esto último. ¿Cómo estas hoy? ¿Cómo te sientes, feliz, enojado, incomodo, frustrado? Mientras se hacen los cuestionamientos se puede acompañar de lenguaje corporal y modificaciones vocales para que el infante relacione las palabras con una facción; relación palabra-imagen.

Con la ayuda de un títere o dos se armará una mini obra de teatro donde se contará la historia de María y como reacciona al hecho de que sus padres la castigaron por empujar a una de sus compañeras.

El propósito de esto es que comiencen a desarrollar juicio propio sobre lo que esta bien y lo que esta mal, que desarrollen empatía por las emociones y situación de María por la cual seguro ellos han pasado; y explicarles como se ven diversas emociones para que aprendan a detectarlas tales como la frustración de María al ser castigada, enojo de los padres por el comportamiento de su hija, arrepentimiento gracias a la empatía que tiene María con su compañera sintiéndose mal por lo que hizo y disculpándose y felicidad al final de que se solucionó el problema.

Al final y de manera grupal se puede explicarles que está bien demostrar sus emociones y actuar sobre ellas, hacerles ver que tenemos que controlar las mismas y dar ejemplos de cómo hacer esto. Preguntar ¿Esta bien lo que María hizo?, ¿Debería decirles a sus padres como se siente?, ¿Qué harían ustedes en el lugar de María?

Hacer que entre ellos se corrijan hasta llegar a una solución saludable, para que entre todos desarrollen empatía y puedan desarrollar un juicio observando lo que los demás piensan sobre ciertas situaciones y en específico sobre las emociones.

 Es muy importante la reacción de la docente ya que es esencial la reacción esta debe ser una que les cause seguridad, confianza y guía.

Bibliografía

Alzina, R. B., & Escoda, N. P. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, (16).

Lacunza, A. B. (2009). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia.

López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Psicología sin fronteras: revista electrónica de intervención psicosocial y psicología comunitaria*, *3*(1), 16-19.

1. "▷ Visión en túnel por ansiedad y estrés ⋆ Rincón de la Psicología." <https://rinconpsicologia.com/vision-en-tunel-ansiedad-estres-psicologia/>. Se consultó el 26 may. 2021. [↑](#footnote-ref-1)
2. "SUBDESARROLLO AFECTIVO - Psicometacognición." <http://psicometacognicion.blogspot.com/2016/06/subdesarrollo-afectivo.html>. Se consultó el 26 may. 2021. [↑](#footnote-ref-2)