

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR



Licenciatura en Educación Preescolar

“Estrategias socioemocionales para aplicar en el aula”

Asignatura: Estrategias para el desarrollo socioemocional

Maestro: María Efigenia Maury Arredondo

Alumnas:

Adamary Sarahi Arizpe Alvarez

Jimena Wendolyn Avila Pecina

Semestre: 4^o **Sección:** “A”

Miércoles 08 de junio del 2022



Estrategias socioemocionales para aplicar en el aula

Todos los estudiantes comienzan la escuela con cierto nivel de habilidades sociales y emocionales y todos desarrollarán sus habilidades sociales y emocionales a un ritmo diferente. Los padres y maestros son responsables de enseñar a los estudiantes habilidades para la vida y, ciertamente, gran parte de lo que aprendan será al observar nuestras acciones.

Las 5 estrategias siguientes no solo beneficiarán a los estudiantes SEL, sino que también serán beneficiosas para el bienestar del maestro.

1. Mindfulness

La atención plena es: prestar atención, de una manera particular, a propósito, en el momento presente, sin prejuicios.

Cada vez escuchamos más sobre los beneficios de la atención plena para los niños. Una mayor atención conduce a un mejor rendimiento académico y una mayor inteligencia emocional y social. Los niños están mejor capacitados para aprender, nutrirse y ser conscientes de sus necesidades emocionales.

Las prácticas de atención plena ayudan a los estudiantes a prestar atención a su respiración, cuerpo, pensamientos, sentimientos y al mundo que los rodea. Cuando pueden observar sus pensamientos y sentimientos, tienen la libertad de elegir cómo hablarán y actuarán. Y esto puede conducir a un aula más feliz y más armoniosa.

Hoy en día hay muchas actividades de atención plena en Internet o mediante aplicaciones. ¿Por qué no comenzar cada lección con una actividad de atención plena diferente?

2. Aclarar que los pensamientos conducen a los sentimientos.

La investigación muestra que los estudiantes que son más resistentes tienen más éxito académico. Los estudiantes resilientes se recuperan más rápido, son conscientes de su pensamiento, comprenden sus creencias y, lo que es más importante, pueden desafiar sus creencias y pensamientos para crear resultados más positivos.

Este es un concepto importante porque no siempre podemos influir en lo que nos sucede, pero tenemos una influencia poderosa en la forma en que interpretamos lo que nos sucede y cómo lidiamos con eso. Muchos estudiantes desconocen que sus pensamientos juegan un papel importante al influir en cómo se sienten. No importa lo que te pase, nadie puede quitarte esto y es una lección poderosa para enseñar cuando escuchas a un estudiante expresar frustración, enojo y otras emociones negativas. Escuche la emoción, aproveche el momento y ayude a su estudiante a desafiar su pensamiento.

3. Modelo de persistencia y determinación

Un aspecto realmente importante del bienestar y el SEL es la capacidad de lograr cosas en la vida. Muchos estudiantes se esfuerzan naturalmente por mejorar de alguna manera, ya sea que estén buscando dominar una habilidad, lograr un objetivo valioso o ganar en algún evento competitivo.

Otros estudiantes necesitan algo de entrenamiento en esta área. Enseñar a los estudiantes todas y cada una de las lecciones que para lograr las cosas requiere esfuerzo, paciencia y perseverancia es realmente importante. El elogio por el esfuerzo es crítico en esta área de SEL. Deberá alentarse a cada alumno a establecer metas duras durante las lecciones para tener una sensación de logro. Al ser conscientes y desafiar los pensamientos negativos, se puede alentar a los estudiantes a profundizar para encontrar la determinación de tener éxito.

4. Escucha con empatía

Dicho de otra manera, escucha para sorprenderte.

Parte de SEL es comprender la importancia de las relaciones positivas. Para tener estas relaciones necesitamos tener empatía. Los maestros tienen una habilidad maravillosa para modelar la empatía. Aliente a los alumnos a escuchar a los demás, pídeles que escuchen para sorprenderse e intente comprender cómo se sentirían los demás alumnos. ¿Qué oportunidades tiene cada clase para encontrar formas para que los estudiantes se ayuden unos a otros y aprendan algo nuevo sobre las ideas de otras personas?

Aproveche la oportunidad en clase para enseñar a los estudiantes a hacer preguntas enmarcadas para alentar la respuesta y no para defenderse. Por ejemplo, cuando John dice "Sam, ¿por qué no puedes simplemente seguir las instrucciones"? Aliente a John a volver a enmarcar su pregunta para comprender mejor lo que Sam está buscando "Sam, ¿podemos trabajar juntos en estas instrucciones para asegurarnos de que ¿sentido?

5. Enfatiza la gratitud

Una vez más, la investigación nos muestra que un aspecto realmente importante del bienestar es la gratitud. Esta investigación indica que aquellos que regularmente expresan gratitud tienen más energía y entusiasmo, menos estrés y un mejor bienestar físico. Hay algunas formas muy simples de aumentar su experiencia y expresión de gratitud; sin embargo, esto puede requerir que nos entrenemos para pensar de manera diferente. Para los estudiantes, esto se puede hacer incorporando algunos ejercicios simples en cada lección.

Al final de cada clase, pida a los alumnos que reflexionen sobre la clase utilizando estas tres preguntas:

- ¿Qué aspectos de esta clase disfrutaste hoy?
- ¿Con quién disfrutaste trabajar hoy?
- ¿Sobre qué áreas de este tema le gustaría aprender más?