

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

**Actividad en parejas**

**Consulta**

**Estrategias socioemocionales**

**ALUMNA: Dhanya Guadalupe Saldivar Martínez #22**

**GRADO Y SECCIÓN: 2 “A”**

**DOCENTE: Mtra. Ma. Efigenia Maury Arredondo**

**Estrategias de la educación Socioemocional**:

1. AUTOCONSCIENCIA

La capacidad de reconocer las emociones, valores y pensamientos propios, entendiendo cómo estos aspectos influencian el comportamiento en distintos contextos.

2. AUTOGESTIÓN

Esta es la habilidad de manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, en distintas situaciones, con el propósito de lograr las metas personales.

3. CONCIENCIA SOCIAL

Esta competencia significa poder entender distintas perspectivas y tener la capacidad de empatizar con otros, incluyendo a aquellos que provienen de orígenes y culturas distintas.

4. HABILIDADES RELACIONALES

Las habilidades para poder mantener relaciones sanas que sean una fuente de apoyo y la capacidad de navegar contextos variados compartiendo con diversas personas.

5. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Las capacidades para tomar decisiones constructivas y cuidadosas con respecto al comportamiento personal y las interacciones sociales a través de situaciones diversas.

Las estrategias para implementar estas habilidades en el marco educacional dependen de la construcción de ambientes de aprendizaje equitativos, donde se establezcan programas y proyectos educacionales basados en evidencia.

También, es recomendable que la educación socioemocional no se limite al aula o a unos pocos estudiantes, sino que más, bien sea una perspectiva que se adopte en las escuelas, los hogares, e incluso, en la agenda educacional del gobierno.

6. 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

7. 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

8. 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.

9. 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, pídales 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?

10, 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 diferentes. Para los estudiantes, esto se puede hacer incorporando algunos ejercicios simples en cada ficción 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?