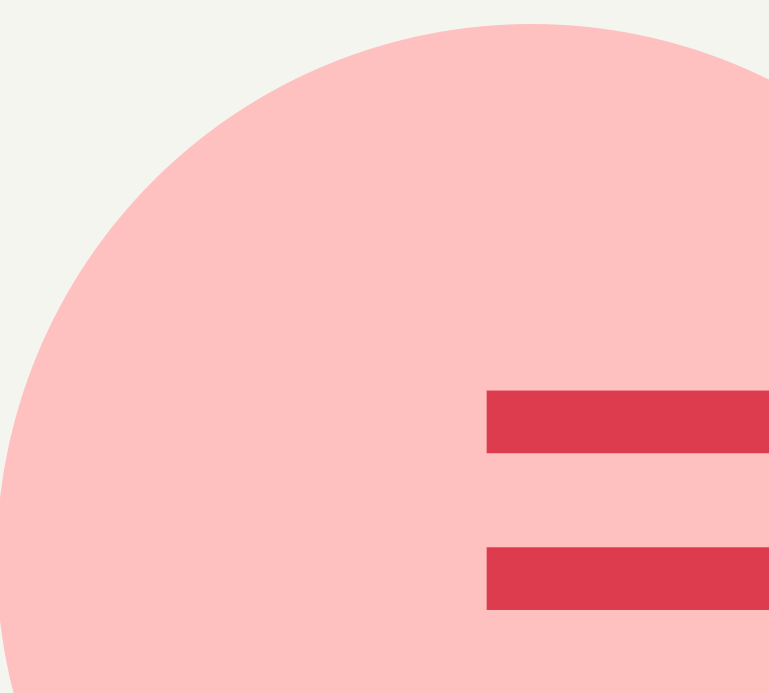





# **Presentación de acervo digital: "Educación socioemocional"**

Escuela Primaria: "Lic. Adolfo López  
Mateos"

Presenta: Profra. Itzel Abigail Aguilar  
Valencia



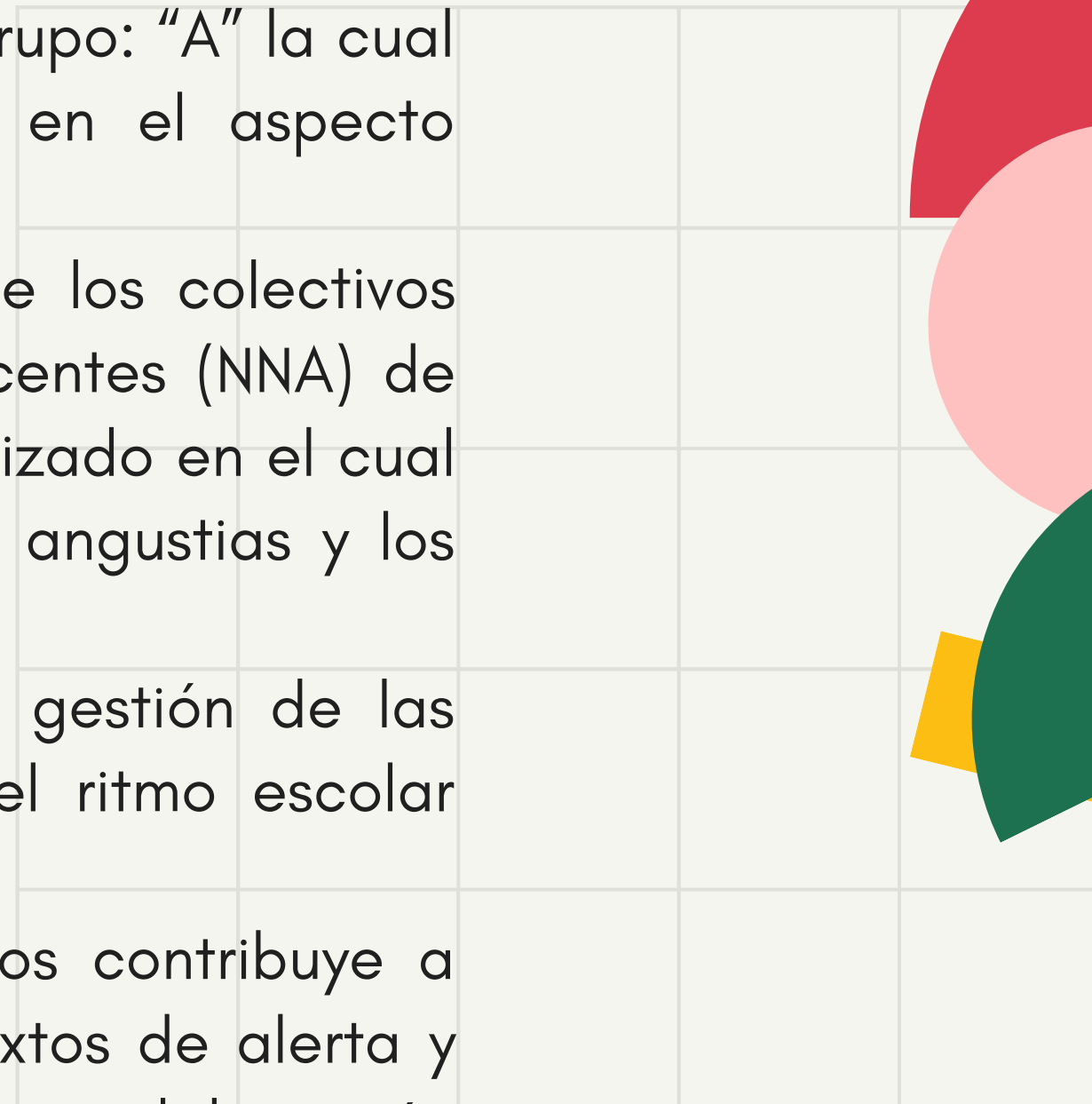
# Introducción

Este trabajo trata sobre la estrategia que se llevó a cabo en la escuela primaria: "Lic. Adolfo López Mateos" en alumnos de 5° grado grupo: "A" la cual fue ejecutada para reconocer el trabajo con los alumnos en el aspecto socioemocional.

En la educación en contextos de emergencia, es preciso que los colectivos escolares comprendan la necesidad de niñas, niños y adolescentes (NNA) de contar con un ambiente cálido, protector, estructurado y organizado en el cual expresar sus emociones, y entender que la incertidumbre, las angustias y los temores son normales y comparten con quienes convivimos.

Los docentes acompañan y brindan esos ambientes para la gestión de las emociones y también saben cómo recuperar poco a poco el ritmo escolar habitual (SEP, 2021).

Es imprescindible que los colectivos sepan que cuidar a otros contribuye a mediar y superar los momentos de crisis, sobre todo en contextos de alerta y emergencia, en los que se hace más necesaria la solidaridad y colaboración para avanzar hacia procesos multi participativos que logren la sinergia de todas las fuerzas vivas en un espacio local determinado (SEP, 2021).



# Antecedentes

A casi un año del confinamiento estricto, se perciben condiciones económicas, educativas, emocionales difíciles, todavía hoy las niñas, niños y adolescentes (NNA) no han podido salir a la calle, las condiciones en las que viven son distintas en cada hogar, en algunos se encuentra mucha tensión, hay miedo, incertidumbre, y ese es un llamado a la educación socioemocional para buscar un bienestar emocional en los niños.



## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

La educación socioemocional es una innovación educativa que busca su justificación en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. Por ello, se concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarlo para la vida

Cuando hablamos de educación socioemocional estamos haciendo referencia al proceso educativo que promueve el desarrollo de cinco competencias sociales y emocionales interrelacionadas (Casel, 2005)

Conocimiento de sí mismo: evaluar con precisión los sentimientos, intereses, valores y fortalezas de uno mismo; mantener de un sentido bien fundamentado de confianza en sí mismo.

Autogestión emocional: la regulación de las emociones de uno mismo para manejar el estrés, control de la impulsividad y preservar en la superación de obstáculos; establecer y monitorear el logro de metas personales y académicas; expresar emociones de manera apropiada.




Conciencia social: ser capaz de ponerse en el lugar de los demás y empatizar, reconocer y apreciar las similitudes y diferencias individuales y de grupo; reconocer y utilizar los recursos de la familia, escuela y la comunidad.

En la educación se trata de resaltar el desarrollo de habilidades para aprender, hay habilidades consideradas suaves y duras; las habilidades suaves normalmente son referidas como aquellas que tienen que ver con las emociones y las relaciones sociales, como la forma de interactuar con otros seres humanos y con el ambiente, entorno o contexto que los rodea. El trabajo de Howard Gardner habla de inteligencias múltiples y dentro de ellas encontramos las inteligencias intrapersonales e interpersonales, y hacen referencia al manejo de las emociones o a la utilización de habilidades racionales o intelectuales para tratar de dominar o encauzar las emociones. por otro lado las habilidades duras se refieren al dominio y manejo de las disciplinas, como matemáticas, español, historia y demás ciencias.



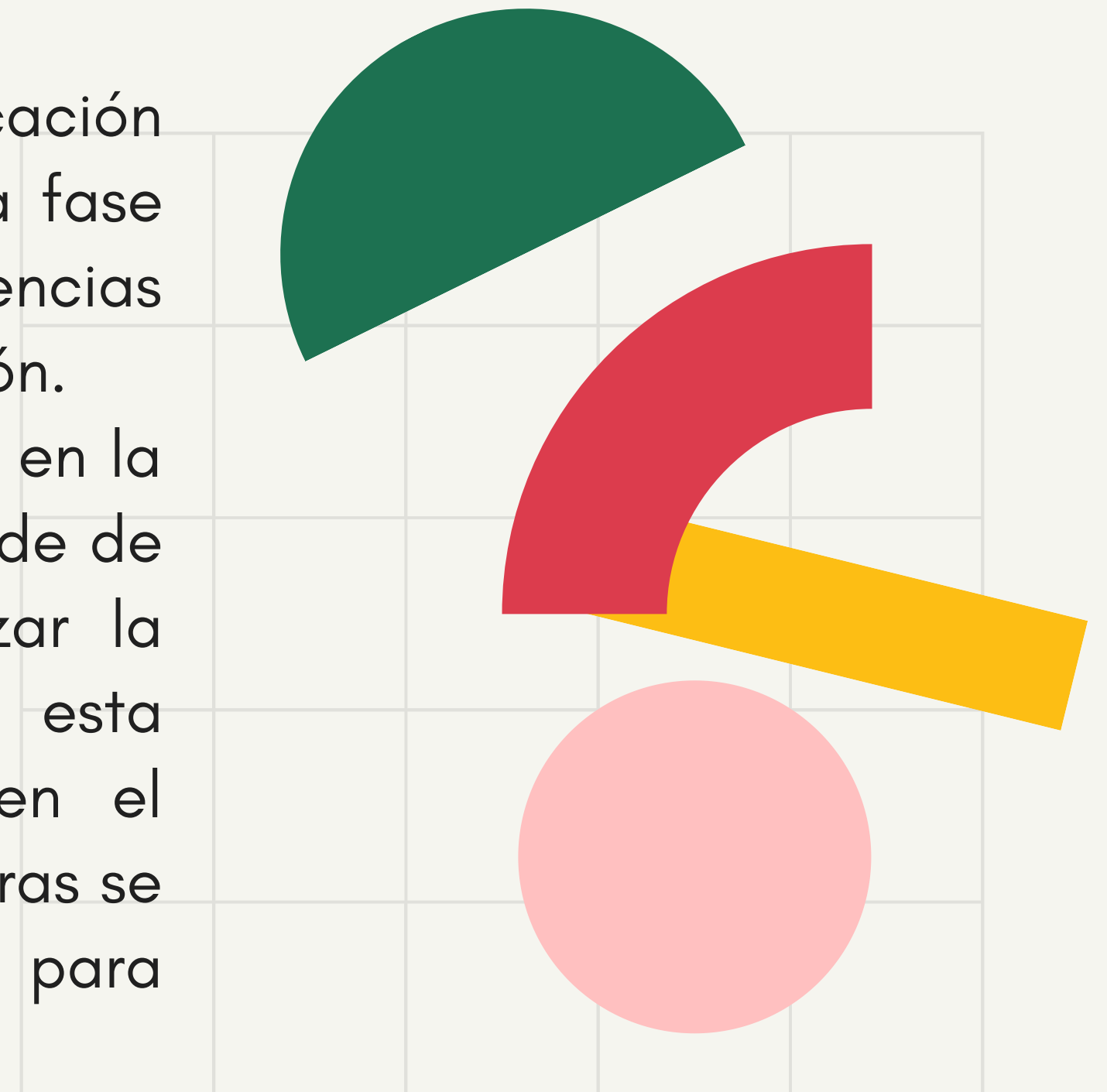
## **OBJETIVO:**

Establecer y mantener relaciones sanas y positivas basadas en la cooperación; resistir la presión social, regular las emociones para manejar el estrés, control de la impulsividad y preservar en la superación de obstáculos.



# METODOLOGÍA

En esta presentación se muestra una propuesta de educación socioemocional y su evidencia empírica en la primera fase de implementación que consiste en practicar competencias emocionales como autoestima, empatía y autorregulación. Dada la importancia del trabajo realizado en 5° grado en la signatura de educación socioemocional, el éxito depende de la realización de diversas actividades para garantizar la confianza y el compromiso con el aprendizaje, de esta manera se realizan algunas actividades basadas en el documento: "cuidar de otros es cuidar de sí mismos", otras se retoman en el libro: "Atentos y contentos. Mindfulness para niños"



## Ejercicio 1.



**Actividad en grupo:** Esta actividad consiste en ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración. Las indicaciones son: sentarse en un lugar cómodo y cerrar los ojos, pensar en su color preferido que les produzca alegría, a continuación respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por boca, siente como el aire de color entra por la nariz, entra por los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energías positivas, ahora cierren las manos hasta formar un puño, como si apretaran una pelota. Sientan cómo sus músculos se tensan en ese momento. Relajen y aflojen la tensión de las manos, después lleva la atención a tus manos y a la mejora de la sanación que se tiene cuando están relajadas, concéntrate en tu respiración y en lo relajados que se sienten.



## Ejercicio 2.

Se les pide a los alumnos que se sienten derechos en sus sillas, con la espalda recta y los dos pies paralelos y bien puestos sobre el suelo.

2. Dígales que cierren los ojos y que se concentren en su respiración.

3. Una vez que todos están en la postura correcta, repita: a. Siento cómo entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz. b. Repita unas cuatro o cinco veces y déjelos respirar. Esta parte del ejercicio puede durar unos 5 minutos. Una vez que ya saben respirar bien, integre el paso siguiente.

4. Pídales que se concentren en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.

5. Mencione lo que está ocurriendo en el momento, por ejemplo, un perro ladra.

6. Mantenga silencio para que se concentren libremente. Deben mantenerse atentos al menos 3 minutos.



Viernes 5 de marzo del 2021

Abrazo

Cuando abrazo a:

Mi mamá: siento calidez o calor y como me quiere mi mamá.

Mi abuela: siento su cariño y calor, siento como si abrazara una almohada.

Mi abuelo: siento mucho calor porque él es muy caliente y como si fuera un sandwich porque es muy fuerte.

Mi hermana: siento como si abrazara una muñeca porque se siente muy chiquita. también siento su aroma a perfume.

(porque se echa perfume)

### Ejercicio 3.

La siguiente actividad consiste en dar un abrazo a sus padres, hermanos o abuelos y escribir lo que sienten al momento y después de haber realizado el ejercicio.

#### Ejercicio 4.

consiste en colorear una mandala  
y escribir un título además  
responden la siguiente pregunta

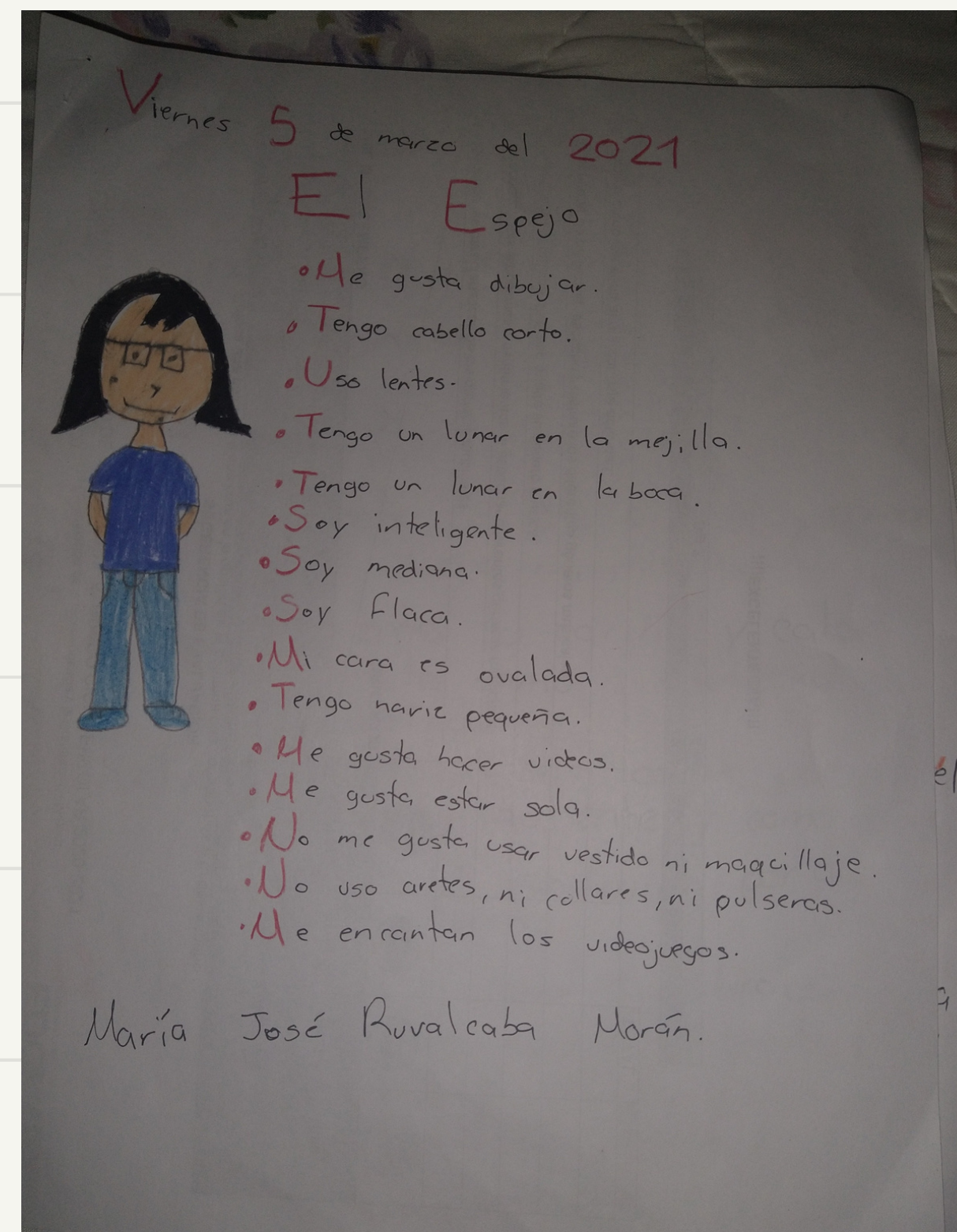
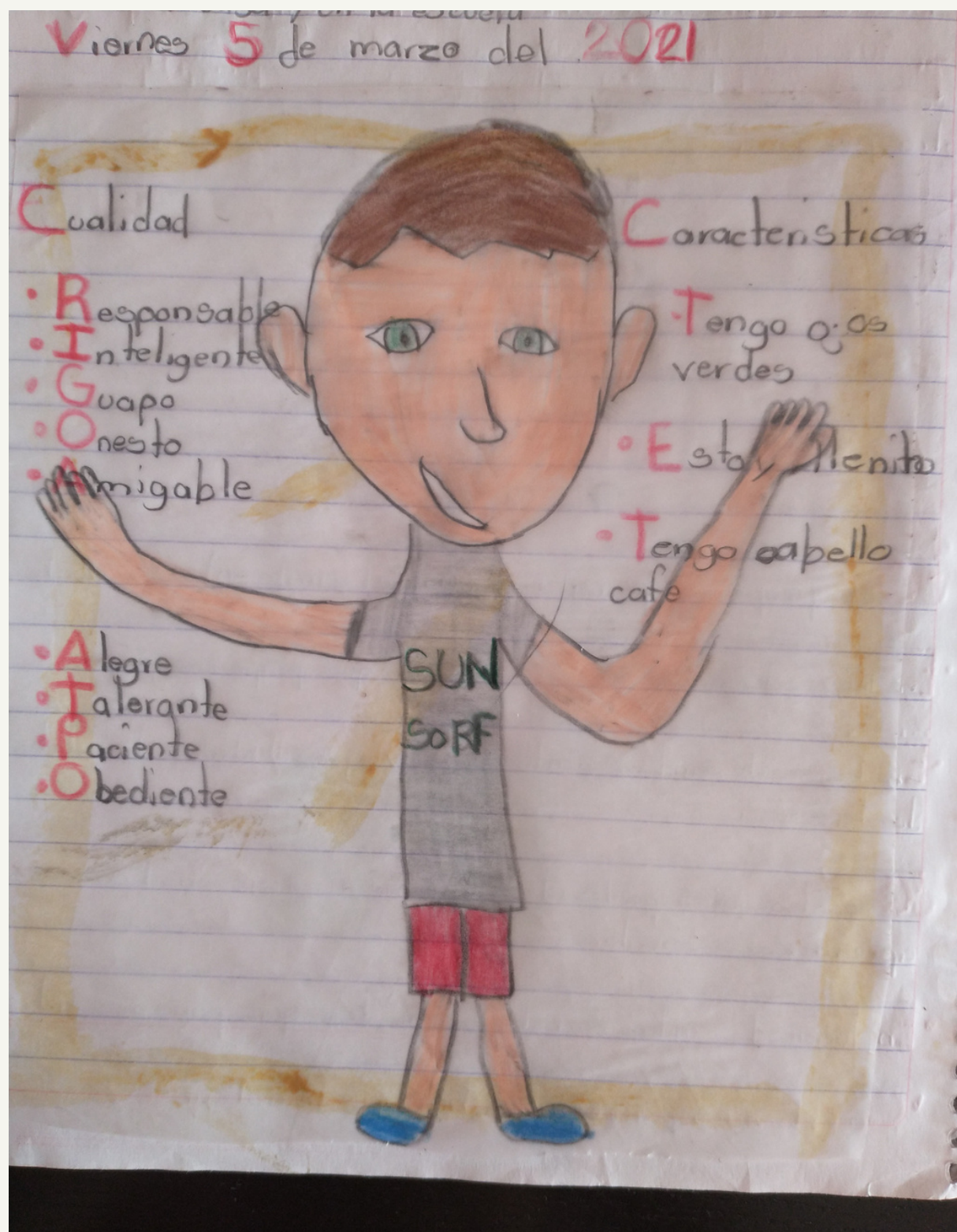
¿Cómo me siento al colorear?

¿Cómo me siento al haber  
concluido la actividad?



## Ejercicio 5.

Consiste en mirarse al espejo un par de minutos e identificar sus rasgos físicos, posteriormente dibujarse, se les explica que hay cosas que los demás no pueden ver a simple vista como cualidades de uno mismo, como el amor, la valentía, miedo o amabilidad y escribirán cualidades que consideran poseen.



# Conclusiones

Los docentes y padres de familia debemos atender aspectos emocionales del alumno, proporcionarle atención para prevenir problemas de ansiedad, estrés, depresión, violencia, conflictos, suicidios, sida, embarazos no deseados, comportamientos de riesgo, etc.

Si preguntamos a madres y padres qué es lo que más desean para sus hijos, podemos observar que la respuesta se puede resumir diciendo: "que sean felices". Sin embargo, cuando preguntamos qué es lo que esperan de la escuela, muchas veces la respuesta va en otra dirección: ser un hombre de provecho, ser un buen profesional, obtener un título, aprender cosas, etc. Es decir, saber y saber hacer es lo que se pide a la escolarización con la intención de poder tener. Pero lo que realmente deseamos es ser y estar: ser felices siendo personas y estando con otras personas en el fondo lo que la mayoría de las personas necesita y busca es bienestar, por lo tanto si trabajamos a diario con nuestras emociones haciendo pequeños ejercicios podremos alcanzar bienestar y paz emocional.

Al llevar a cabo dichos ejercicios los alumnos expresan en clases distancia el gusto que tienen ahora por meditar y respirar.

# Bibliografía

INEE (2016). Documento de referencia de la INEE sobre apoyo psicosocial y psicoeducación en niños, niñas y jóvenes en situaciones de emergencia. Recuperado el 01 de junio de 2020.

El manual del mindfulness, Goldstein E., editorial Kairos, 2016.

Atentos y contentos. Mindfulness para niños; Calle, R. editorial Diana, 2012.

SEP (2021). Ficha de vida saludable, "Cuidar de otros es cuidar de sí mismo".