

**IMPORTANCIA DE
TRABAJAR EDUCACIÓN
SOCIOEMOCIONAL EN
PREESCOLAR PARA
MEJORAR LAS
RELACIONES AFECTIVAS Y
FAVORECER EL
APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO**

Elaboró. Lic. Karen Arely Araujo Garduño
Jardín de Niños Lic. Benito Juárez
El Cerrillo Vista Hermosa

ÍNDICE

○ Justificación.....	3
○ 1. Autorregulación.....	4
○ 1.1. Definición.....	5
○ 1.1.2. Importancia.....	6
○ 1.1.3 Beneficios de cultivarla.....	6
○ 1.2. ¿Cómo favorecer la autorregulación?....	7
○ 1.3. Habilidades asociadas.....	8
○ 1.4. Estrategias para favorecer la autorregulación.....	9
○ 2. Empatía.....	10
○ 2.1. Definición	11
○ 2.1.2 Importancia.....	12
○ 2.1.3 Beneficios de cultivarla.....	13
○ 2.2. Habilidades asociadas.....	14
○ 2.3. estrategias para favorecer la empatía.....	

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

En el presente trabajo se resalta la importancia de trabajar desde nivel preescolar el área de desarrollo personal y social, principalmente educación socioemocional, porque se considera la base para adquirir aprendizajes significativos, así mismo se fortalecen los vínculos afectivos y se establecen relaciones de convivencia basados en valores que los alumnos poseen, además es importante mencionar que la educación socioemocional permite tanto a alumnos como educadores ser humanos, ya que nos relacionamos entre personas que tienen un mismo fin aprender uno del otro.

AUTORREGULACIÓN

Definición

1. Capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo.
2. Implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflictivas.

Fundamental aprender a mantener atención sobre los propios pensamientos y emociones, para ser auténticos protagonistas de las conductas.

Importante no confundir regulación de las emociones con represión de las mismas, ya que el experimentar emociones de forma consciente es fundamental para poder generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.

Importancia

Personas que no regulan sus estados emocionales se reflejan en su conducta y pensamientos, actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, puede incluso generar conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética.

Beneficios de Cultivar la autorregulación

Forma **personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos.**

¿Cómo favorecer la autorregulación?

Diseñar prácticas que produzcan un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la **atención y la conciencia** de las propias **sensaciones** y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas.

Implica aceptar la necesidad de regular los impulsos emocionales, las respuestas “automáticas” frente a estímulos específicos que, en ocasiones, despiertan respuestas emocionales instintivas. Al inicio de un proceso de autorregulación es necesario primero aceptar que los sentimientos y las emociones deben ser regulados. En particular cuando se está en estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas como el estrés, miedo o el enojo.

El control de la atención y la visualización del pensamiento, junto con el autoconocimiento, favorecen el desarrollo del pensamiento reflexivo, y con ello la capacidad de planeación y anticipación de los efectos que pueden generar los estados emocionales en la propia conducta y en la toma de decisiones.

Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación

Metacognición

Tener conciencia de los procesos del pensamiento, permite potenciar el aprendizaje y regular las emociones. La capacidad de planeación, de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo.

Expresión de las emociones

Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. Es importante tomar conciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás.

Regulación de las emociones

Significa tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.

Autogestión de emociones para el bienestar

Experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. El autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros), nos permite tener un mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad. Esto es la base de la resiliencia.

Perseverancia

Mostrar constancia en la persecución de objetivos, a pesar de las dificultades; así como diferir las recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo que generan un mayor grado de bienestar.

Preescolar

Estrategias para favorecer las dimensiones asociadas a la autorregulación

- 1.-La tortuga
- 2.-La relajación
- 3.- Los masajes
- 4.- Espacio afuera; Rincón de sentir y pensar
- 5.- El semáforo
- 6.- ¿Todo lo hago bien?
- 7.- Historias, canciones y rimas
- 8.- Proponer frases y completar con experiencias
- 9.- Tomar turnos, escuchar y proponer soluciones y tomar acuerdos
- 10.- Respirar profundamente, hablar sobre lo que están sintiendo, caminar un rato solo
- 11.- Cambiar de actividad rápido, cantar, pensar o hacer algo que les guste mucho
- 12.- Detente, respira, escucha y responde
- 13.- Ejercicios de respiración
- 14.- Pasa la expresión
- 15.- Apretón de manos
- 16.- Reunión de la mañana y la tarde
- 17.- Llevar a las sala de clase objetos personales de los alumnos
- 18.- Trabajar a partir de situaciones habituales
- 19.- Emplear música, títeres, cuentos
- 20.- Establecer contacto físico visual
- 21.- Hablar de las emociones
- 22.- Emplear el juego dramático, ver películas, relatar hechos
- 23.-Asumir responsabilidades, trabajar asambleas

EMPATÍA

Definición

Fortaleza fundamental para **construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras**, permite **reconocer y legitimar las emociones**, los sentimientos y las necesidades de otros. Detona la **solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana**.

Algunos autores opinan que se puede definir en términos de una teoría multidimensional que incluye componentes afectivos y cognitivos. Los componentes **afectivos** están relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los **cognitivos** se ocupan de la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás.

- **Dimensión cognitiva**, posibilita el identificar y comprender como legítimas las necesidades y puntos de vista de otros, muchas veces contrarios a los propios. Supone reconocer prejuicios asociados a la diferencia, es decir, ideas — principalmente negativas— sobre las personas que son diferentes a uno mismo; ideas que separan, segregan o excluyen y que es necesario cuestionar para que prevalezcan los aspectos positivos que se tienen en común y se valoren las diferencias.
- **Dimensión afectiva**, compartir afecto y sentir en uno mismo los sentimientos de los demás. Significa despertar sentimientos de interés y solidaridad, en especial hacia personas y grupos que sufren exclusión, discriminación o cualquier forma de maltrato que vulnera su dignidad como seres humanos. La empatía es por ello el motor que empuja a la acción, ya que implica

Importancia de la empatía

Elemento central del desarrollo afectivo y ético de las personas. Constituye el principio de conexión entre los seres humanos, ya que al sintonizar con la frecuencia emocional de otra persona, permite reproducir en uno mismo los sentimientos del otro hasta llegar a comprenderlos. La capacidad de sintonía es la base para establecer vínculos emocionales en el futuro.

«Hoffman» destaca el papel y la importancia de la empatía como el elemento precursor de la moral, o dicho de otra manera, el “empático” origen del desarrollo ético y moral. Indican cómo el afecto empático puede contribuir a la internalización y desarrollo de ciertos principios éticos básicos, como el respeto, el cuidado, la tolerancia y la solidaridad. Esto es posible porque la preocupación empática es la base de la justicia, pues es la motivación para acercarse y aliviar el sufrimiento de otra persona gracias a los sentimientos de interés y compasión que resultan de tener conciencia de su situación.

La comunicación humana. Se relaciona con la capacidad de percibir, identificar y comprender los aspectos afectivos, conductuales y actitudinales que comunica el otro a través del lenguaje verbal, corporal y gestual.

Cultivar y fortalecer la empatía

- ❖ Identificar lo que la otra persona siente o piensa, y responder a sus pensamientos o sentimientos de una manera adecuada a las circunstancias.
- ❖ Es necesario el reconocimiento y una respuesta. Ello implica poner en contacto tres aspectos de la existencia: el yo, los otros y el mundo que compartimos. Unos y otros aspectos recíprocamente se retroalimentan entre sí y solo pueden ser comprendidos en su interconexión.
- ❖ Inicia con la capacidad de identificar y sentir con otros, acompañando la identificación con los “afectos” positivos o negativos que siente la otra persona, aunque no sea con la misma intensidad.

Habilidades asociadas a la empatía

Bienestar y trato digno hacia otras personas

Reconocer el valor de uno mismo y de los demás sin excepción. La autoempatía o capacidad de conectarse positivamente con los propios estados emocionales hace posible reconocer las necesidades y sentimientos de los demás. Este componente de la empatía se relaciona con la simpatía, es decir, con la tácita aprobación del otro, que tiende a difuminar la barrera entre el sí mismo y el otro.

Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto

Identificar las emociones de otras personas, así como de comprender puntos de vista, necesidades e intereses distintos, los cuales pueden ser incluso contrarios a los propios. Este componente de la empatía se refiere al intento por comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, a la construcción mental que uno hace sobre los estados mentales ajenos.

Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia

Reconocimiento de las ideas, sobre todo negativas, en torno a las personas que son diferentes a uno mismo; ideas que separan, segregan o excluyen y que es necesario transformar para que predominen los aspectos positivos que se tienen en común

Preescolar

Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación

Despertar sentimientos de interés, solidaridad y empatía hacia otras personas, sobre todo hacia quienes se les ha vulnerado su dignidad como seres humanos. Respuesta emocional que se experimenta ante las vivencias emocionales ajenas y que permite sentir lo que la otra persona siente. Se trata de una respuesta afectiva a la situación de otra persona más que a la propia

Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza

Conciencia de pertenencia planetaria, y esto implica asumir la responsabilidad del cuidado de la naturaleza y la conciencia del sufrimiento de los animales y plantas que la conforman.

Estrategias para favorecer la empatía

Documento	Propuesta de la actividad
Caja de herramientas para la empatía.	<p>Una Carta de la Sala de Clases Democrática</p> <p>Reunión de la mañana</p> <p>Mi estación favorita</p> <p>Detente. Respira. Escucha. Responde.</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Pasa la expresión</p> <p>Yo amo a mi vecino</p> <p>Coreografía Grupal de Empatía y Escucha-Activa</p> <p>Olvida el “Qué”. Es todo sobre el “Por qué”</p> <p>La Vida de este Estudiante</p> <p>Enseñando a los Niños sobre la Raza</p> <p>Ticket de Salida de Empatía</p> <p>¿Qué Sucede Si No Soy Yo?</p>
Fichero Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia.	<p>Amigos misteriosos</p> <p>Amigos en la emergencia</p> <p>Botella de las emociones</p> <p>Alarma y calma</p> <p>Por aquí, por allá</p> <p>Aprender a calmarse</p>
¿Cómo trabajar la empatía en los niños?	<p>Dos Toperes en uno poner personajes e imágenes de personas, en el otro poner emociones negativas, por turnos sacar personaje y emoción, el equipo contrario propone solución, se da punto si es válida su solución.</p> <p>Libros que hablan de diferentes personajes “You chose”, escoger un paisaje, y luego un personaje, se piensa en un problema y se pone en una situación negativa y positiva, el mundo se ve de diferentes maneras.</p>
¿Cómo trabajar la empatía con los niños?	<p>“El mundo de colores” compartir como se sienten los demás</p> <p>“Una mascota” responsabilidad</p> <p>¿Cómo me siento? Expresar como se están sintiendo y buscar soluciones</p> <p>“Identificar las emociones” reconocer las emociones a través de fotos de personas reales</p> <p>¿Cómo le ayudarías?</p>

5 recursos para trabajar la empatía.

1. **Cuentos de empatía:** Están disponibles en el portal [Mundo Primaria](#) y reúne un total de 55 títulos entre los que se encuentran los siguientes: El tigre que balaba, El hada de los deseos, La rana que quiso der buey, La joroba del dromedario, La niña de la caja de cristal, El fantasma sabio, El asno y su sombra
2. teatro, dinámica del role playing, juegos de máscaras y la necesidad de que -en caso de conflicto- todo el aula hable de lo ocurrido.
3. una actividad que consiste en que el niño se ponga en el lugar de los demás, otra que se llama “¿Cómo te sentirías tú, si...?”, existe también una titulada “¿Qué les pasa a los demás?” ...
4. **La Gallina o el huevo:**
5. “El club de la pajarita”, un proyecto para fomentar la empatía entre los alumnos o ¡Camina un rato con mis zapatos! Juego para desarrollar la empatía en el aula

Adquisición de estrategias metodológicas para favorecer la inteligencia emocional pp.31-43

Videocámara en un rincón del aula
Que sentimos
Mascaras
Colorín colorado
Mix de sensaciones, mix de sabores
Bloques
Nuestra mascota es amigos de todos

BIBLIOGRAFÍA

- <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>
- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-empatia-clase/>
- <https://www.mundoprimaria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-de-empatia>
- <https://docplayer.es/6084547-11-12-adquisicion-de-estrategias-metodologicas-para-favorecer-la-inteligencia-emocional.html>
- Sep.2017. Aprendizajes Clave para la educación integral. Educación preescolar. Pp.314-324.