

La educación socioemocional en preescolar

Profra. Cristina Guadalupe Díaz Vázquez

Abril 2021

¿Qué son las emociones?

- Las emociones son respuestas ante situaciones generadas por estímulos internos o externos, provocan una reacción biológica o psicológica encaminada a protegerse o adaptarse. Son como un motor que mueve al ser humano en los aspectos fisiológicos, conductuales y cognitivos.
- Paul Ekman (1993), propuso patrones para seis emociones que parecen ser biológicamente básicas y universales en todas las culturas:



Alegria/Felicidad

Tristeza

Miedo

Ira/enojo

Asco

Sorpresa

Fuente: <https://lalabumapp.com/blog/wp-content/uploads/2020/02/emociones.jpg>

¿Es lo mismo una emoción que un sentimiento?

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
Son estados físicos	Son asociaciones mentales
Surgen como respuesta a estímulos externos	Surgen con base a la información de experiencias pasadas, deseos y valores.
Preceden al sentimiento	Son posteriores a la emoción
Son intensas y aparecen bruscamente	Su intensidad es moderada
Son pasajeras, pueden durar desde segundos hasta horas	Son duraderas, pueden durar algunos días o acompañarnos a lo largo de la vida
Generan cambios orgánicos y problemas viscerales	No producen cambios biológicos tan severos
Son fácilmente observables por otros	Son difíciles de observar por otras personas

Las emociones básicas son:



Alegría



Miedo



Desagrado



Ira



Tristeza

Algunos sentimientos son:



Celos



Confianza



Gratitud



Amor

¿Por qué es importante la educación emocional en preescolar?

- El Plan y programas de estudio para educación preescolar (2017), define la educación socioemocional como un proceso de aprendizaje mediante el cual los estudiantes desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes, valores y rasgos de la personalidad que les permiten:

Construir una identidad

Conocerse a sí mismos

Comprender y regular sus emociones

Establecer relaciones positivas

Colaborar

Favorecer la atención

Establecer metas y tomar decisiones

Confiar en sus capacidades

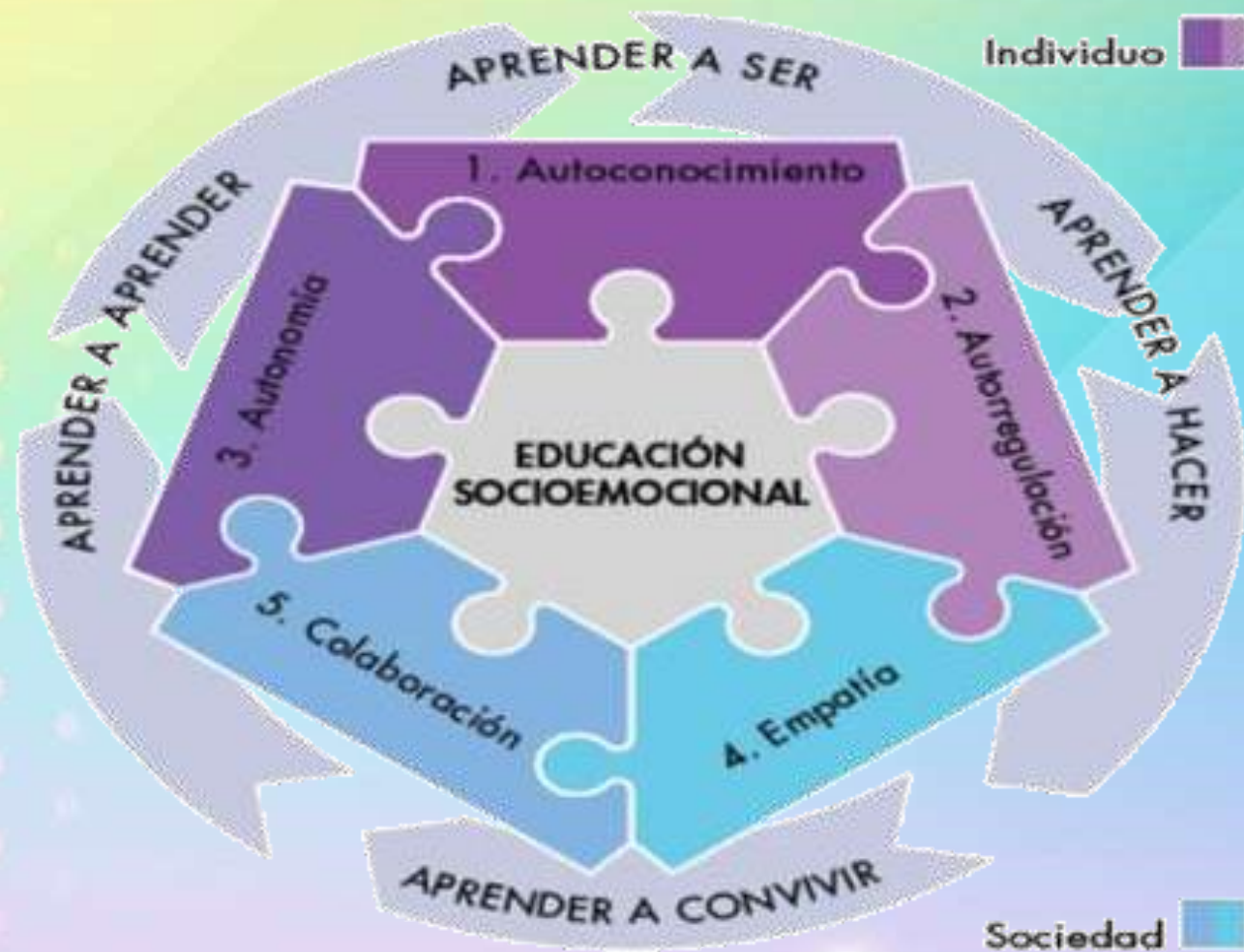
Manejar situaciones desafiantes o conflictos

Mostrar empatía

La manera en cómo los niños aprenden a manejar sus emociones en su infancia, influirá en toda su vida.

- La educación socioemocional se compone de 5 dimensiones:

1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Autonomía
4. Empatía
5. Colaboración



Fuente: https://blog.colegiosdelreal.mx/hs-fs/hubfs/Blog/Instituto%20Lomas%20del%20Real/2019/abril_2019/educacion-socioemocional.png?width=345&name=educacion-socioemocional.png

Autoconocimiento

Lo que conozco sobre mí me permite reconocermé como individuo, así como las diferencias con otros.

Autorregulación

Regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, responder adecuada y moderada, controlar los impulsos

Autonomía

Tomar decisiones, actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y los demás.

Empatía

Adoptar intelectual y emocionalmente la capacidad de entender y compartir el sentir de otros.

Colaboración

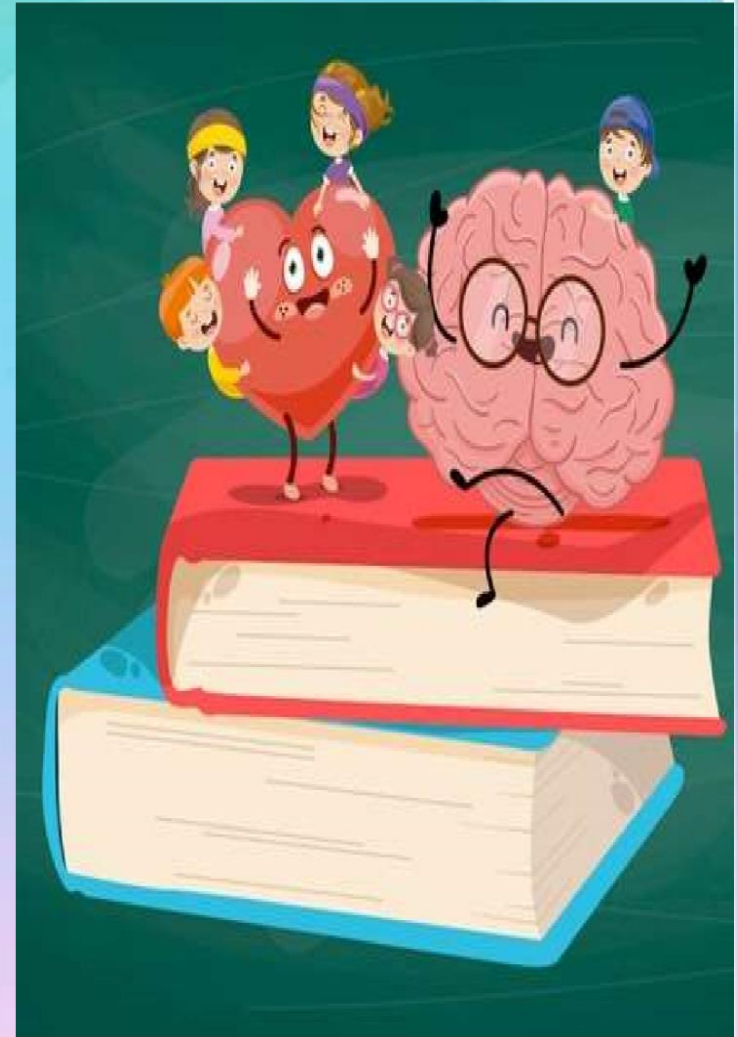
Establecer relaciones interpersonales para Comunicación asertiva con otros .

¿Qué relación tienen las emociones con el aprendizaje?

Permite aprender mejor. Es posible lograr un aprendizaje más significativo si en las actividades se considera que el alumno aprenda a partir de lo que genera en él emociones positivas.

El equilibrio emocional mejora la concentración.

Aprender a controlar las emociones negativas, sobre todo cuando hay una adversidad evita que persistan más de lo necesario y podamos volver a la calma.



¿Cómo podemos desarrollar las habilidades emocionales en niños de preescolar?

- Enseñar a los niños a identificar, nombrar, expresar y autorregular sus emociones.
- Aprender a reconocer los tres componentes de las emociones neurofisiológico (respuestas corporales internas involuntarias), comportamental (acciones o conductas impulsadas) y cognitivo (pensamientos).
- Entrenar la mente: atención, concentración, respiración, relajación.
- Realizar juegos con reglas, ayuda a comprender su utilidad, controlar impulsos, esperar turnos, respetar acuerdos.
- Los juegos de dramatización, ofrecen la oportunidad de desempeñar roles, asumir responsabilidades, tomar acuerdos, modelar actitudes.
- El uso de títeres para expresar emociones, genera confianza y seguridad.

- Aprendizaje basado en método de casos para analizar experiencias y situaciones problemáticas de la vida real para buscar alternativas de solución poniendo en práctica la toma de decisiones, escucha activa, toma de perspectiva y colaboración.

Atención y observación

Ser sensible, respetuoso y asertivo

Fomentar valores y desarrollar actitudes

Alimentar una autoestima positiva

Tenar una actitud congruente

Brindar seguridad y estímulo

Mostrar interés y empatía con los
estudiantes

¿Cual es el papel del docente?

Disposición al diálogo

Escuchar atentamente, ser comprensivo
y desarrollar la colaboración y empatía

Establecer contacto visual al
comunicarse

Ofrecer confianza, para que hablen,
expresen lo que sienten y viven

Establecer vínculos afectivos

Brindar retroalimentación y apoyo

Respetar las opiniones y dignidad de todos

Materiales de apoyo



Componente Educación socioemocional
Aprendizajes Clave
Educación preescolar

PNCE
Programa Nacional de Convivencia Escolar

Fichero de actividades didácticas para promover una cultura de paz

Fichero Herramientas de Soporte Socioemocional

Manuales de para aprender a convivir en una cultura de paz (alumnos, docentes, familias)

Recursos audiovisuales
Cuentos, cortometrajes, películas

¿Cómo evaluar la educación socioemocional?

En la educación preescolar, la evaluación tiene un enfoque formativo, por lo que es necesario que el docente recabe información de manera cotidiana, mediante diversos instrumentos de evaluación para conocer el proceso de aprendizaje del alumno, su desempeño y el tipo de apoyo que requiere para alcanzar los aprendizajes esperados.

Mediante este enfoque formativo de la evaluación, los alumnos conocen sus habilidades y dificultades para aprender para tomar decisiones y crear estrategias necesarias para aprender más y mejor.




Asimismo, permite comunicar a los padres de familia los avances de sus hijos, recibir orientaciones, seguimiento y acompañamiento concreto.

Ejemplos de escalas de valoración

Dimensión: Autorregulación

Aprendizajes esperados:




- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
- Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.

NP	Indicadores	Logrado 	En proceso 	Requiere apoyo 
1	Identifica sus emociones básicas: feliz, triste, enojado y asustado			
2	Nombra las emociones que experimenta ante diversas situaciones			
3	Expresa sus sentimientos y emociones al enfrentarse a situaciones que lo desequilibran			
4	Reconoce situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo, enojo a lo largo del día			
5	Dialoga acerca de sus estados emocionales al compartir lo que le agrada y desagrada			
6	Reconoce e interpreta las manifestaciones emocionales de sus compañeros a partir de sus movimientos corporales expresivos: feliz, asustado, enojado, triste			
7	Percibe que no todos se sienten y reaccionan igual ante una misma situación			
8	Maneja las emociones aflitivas sin dañar a los demás ni a sí mismo			
9	Conoce y utiliza algunas alternativas para manejar sus emociones de manera adecuada			
10	Cuando se enoja, evita conductas impulsivas para agredir de manera física o verbal a otros			
11	Dialoga y regula sus emociones para resolver conflictos adecuadamente			
12	Propone soluciones a conflictos que observa o del que es protagonista			
13	Se conduce de manera pacífica y respetuosa para establecer relaciones positivas con sus compañeros			
14	Actúa con apego a los acuerdos para la convivencia			
18	Respet a sus compañeros en situaciones de juego y trabajo colaborativo			

Dimensión: Empatía

Aprendizajes esperados:

- Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona.
- Reconoce y nombra características personales y de sus compañeros.
- Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.

NP	Indicadores	Logrado 	En proceso 	Requiere apoyo 
1.	Proporciona ayuda a quien percibe que lo necesita			
2.	Expresa cómo cree que se sentiría el o los demás frente a diversas situaciones			
3.	Actúa congruentemente con la situación emocional de otro compañero mediante acciones afectivas			
4.	Describe cómo es, destacando sus cualidades			
5.	Identifica rasgos que lo caracterizan y diferencian de sus compañeros			
6.	Identifica gustos y habilidades en las que comparte similitudes con otros			
7.	Reflexiona en torno a los sentimientos propios y de otros cuando son rechazados o aceptados, agresivos o amables			
8.	Habla de sus propias conductas y sus consecuencias			
9.	Reconoce conductas de sus compañeros que lo perjudican			
10.	Se percata que hay diferentes formas de reaccionar a partir de una misma situación			
11.	Asume las consecuencias de sus acciones			

Ejemplos de guías de observación

Dimensión: Autorregulación
Aprendizaje esperado/indicador de logro: <ul style="list-style-type: none">😊 Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.😊 Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.
Duración: Fecha de observación: 15 días
Aspectos a observar
Guía de Observación
¿Qué emoción manifiesta regularmente el alumno y cómo lo hace?
¿Cómo regula sus emociones?
¿Qué hace cuando enfrenta un problema o conflicto con sus pares? (reacciona agresivamente, llora, solicita ayuda, dialoga, se retira, otro)
¿Qué estrategias de regulación emocional son más funcionales para el alumno?
¿Cuáles son los acuerdos o formas de solución que propone el alumno ante situaciones de conflicto?

Dimensión: Empatía
Aprendizaje esperado/indicador de logro: <ul style="list-style-type: none">😊 Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona.😊 Reconoce y nombra características personales y de sus compañeros.😊 Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.
Duración: Fecha de observación: 15 días
Aspectos a observar
Guía de Observación
¿En qué ocasiones el alumno solicita ayuda?
¿Qué hace el alumno cuando percibe que alguien necesita ayuda?
¿Qué hace el alumno cuando logra interpretar las manifestaciones emocionales de otros?
¿Qué características o cualidades positivas reconoce el alumno en sí mismo?
¿Qué similitudes y diferencias encuentra entre sus características personales y las de sus compañeros?
¿Cómo influyen sus características personales en las relaciones que establece con sus compañeros?
¿Qué conductas de aceptación, rechazo, amabilidad o agresión muestra ante las relaciones con los demás?
¿Qué es lo que menciona acerca de cómo le gustaría que lo apoyaran en ciertas circunstancias que le provocan incertidumbre?
¿De qué manera reacciona el alumno ante la necesidad de asumir las consecuencias de sus acciones?

La educación emocional en tiempos de pandemia

- Luego de que las clases presenciales fueron suspendidas en marzo de 2020 por causa de la pandemia de COVID-19, el aprendizaje socioemocional, el reconocimiento y gestión de las emociones, así como el desarrollo de la empatía y resiliencia se hicieron más evidentes.
- El fuerte impacto psicológico en los diferentes actores de la comunidad escolar y de la sociedad en general, provocados por el distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos o del trabajo, el cambio de las formas de aprendizaje convencionales a la escuela virtual y aprendizaje desde casa, aunado a la falta de condiciones adecuadas para desarrollar el aprendizaje autónomo: espacio, materiales, ambiente propicio, apoyo de los adultos, dispositivos móviles y conectividad; ponen en tensión los roles y relaciones entre los miembros de la familia y actores educativos generando estrés, depresión y ansiedad.

Fuente:

- Por ello, hoy más que nunca, es necesario que los profesores, las familias y sobre todo los estudiantes presten atención a esos factores y desarrollen habilidades socioemocionales para gestionarlos de la mejor manera posible y contrarrestar la carga emocional.

Sugerencias	
1. Fortalecer los vínculos	4. Potenciar la educación socioemocional
2. Fomentar el autocuidado y cuidado mutuo	5. Desarrollar la resiliencia (habilidad adaptativa ante circunstancias adversas)
3. Evitar la sobrecarga	6. Utilizar y ampliar las redes de apoyo

https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTSGJv35uN0NMvIHD1wMiYvPZOadf_8pOAvMnmNbgDOCTyBIKnKCqMN79rIU_U45E91gZY&usqp=CAU

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis. Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- -- (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43.
- Ekman, P. (1993). *Facial expression and emotion*. American Psychologist. 48, 384-392.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

- SEP (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. 127-129, 302-327.

Imágenes

- Autoconocimiento. <https://i.pinimg.com/originals/9b/fa/2f/9bfa2f4a1aff0e739e2e206b2c32e7f.jpg>
- Autorregulación. <https://i.pinimg.com/originals/01/85/9b/01859bf1ff3d8cd5d431514feedd6b2b.jpg>
- Autonomía. <https://assets.puzzlefactory.pl/puzzle/308/128/original.jpg>
- Empatía. <https://static3.abc.es/media/familia/2018/06/24/empatia-prejuicios-kAm--1248x698@abc.jpg>
- Colaboración. https://image.freepik.com/vector-gratis/fondo-ninos-conectando-piezas-puzzle_23-2148100079.jpg