

PROPUESTA PEDAGÓGICA:

**“AUTOCONCIENCIA Y EMPATÍA, CIMIENTOS IMPORTANTES PARA EL
DESARROLLO SOCIO EMOCIONAL”**

POR: MAESTRA ESMERALDA LÓPEZ SÁNCHEZ

ELABORADA EN TOLUCA, MÉXICO 6 DE MAYO DE 2019

PRESENTACIÓN

Daniel Goleman y Peter M. Senge (2016) proponen que en el ámbito educativo se trabaje con el método *Triple Focus*. Las tres competencias sobre las que se debe trabajar, son: la **«autoconciencia»** o el enfoque en uno mismo, la **«empatía»** o la comprensión de las otras personas, y el **«pensamiento sistémico»** o la comprensión del mundo que nos rodea. A partir de la asimilación de estos conceptos los niños de hoy se convertirán en estudiantes más felices, más tranquilos y más maduros.

Desde una perspectiva que reconoce las capacidades y habilidades que desarrollan los niños en edad preescolar, es pertinente que en este nivel educativo, el trabajo se realice con mayor énfasis en **la autoconciencia y en la empatía**. La finalidad de trabajar bajo esta propuesta es que los alumnos se conozcan a sí mismos, sepan qué sienten y por qué, inicien a regular sus emociones; se muestren más concentrados, con menos ansiedad, aprendan a inhibir sus impulsos; reconozcan que hay otros que piensan y sienten diferente a él; aprendan diversas maneras de manejar una situación. Es así como se crearán los cimientos para un óptimo desarrollo socio emocional.

En el siguiente esquema se explican las capacidades de **autoconciencia y empatía**, de acuerdo a lo que refieren Goleman y Senge.

TRIPLE FOCUS

AUTOCONCIENCIA (conocimiento y enfoque de uno mismo)

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

- Saber qué siente y por qué.
- Nombrar emociones.
- Identificar qué detona esa emoción y en el mejor de los casos regularla.
- Esto ayudará a dirigir la atención a su mundo interior de pensamientos y sentimientos.

ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN

La atención es la herramienta fundamental para aprender. Es una destreza mental que se puede mejorar y fomentar. Se debe destinar un tiempo de la jornada diaria para favorecerla.

-El cerebro utiliza los mismos circuitos para centrarse en un objetivo que para controlar emociones destructivas.

Beneficios: *más concentración, más resistencia a las distracciones, menos ansiedad, aprender a inhibir impulsos.*

EMPATÍA (comprensión de las otras personas)

-Entender cómo sienten y piensan los otros, habilidad que consolidan hasta los 8 años. En preescolar se debe trabajar para que los alumnos reconozcan que hay otros diferentes a él.

-Las neuronas espejo juegan un papel muy importante en el desarrollo de la empatía.

Nos activan el cerebro partiendo de lo que vemos en otra persona, en sus movimientos, sus emociones incluso sus intenciones. Permiten reflejar la acción del otro en nuestro propio cerebro.

-Estas neuronas desempeñan una función importante dentro de las capacidades cognitivas ligadas a la vida social, tales como la empatía —capacidad de ponerse en el lugar de otro— y la imitación —fundamental en los procesos de aprendizaje—.

**Por eso es muy importante que el docente pueda crear un “Aula del afecto”: el profesor personifica e inspira la amabilidad y la preocupación por sus alumnos y estimula la misma actitud entre ellos, así va promoviendo el desarrollo de la empatía.*

COMPRENSIÓN DEL MUNDO QUE NOS RODEA

ENTRENAMIENTO PARA LA TOMA DE DECISIONES INTELIGENTES

Enseñar a los niños a tomar buenas decisiones se apoya en los cimientos colocados por la conciencia de uno mismo y el autodomínio, así como en la empatía y las destrezas sociales.

Esto se puede favorecer a través del planteamiento de situaciones cotidianas, donde los alumnos tengan oportunidad de expresar diversas maneras de manejar la situación, evaluando las consecuencias mejores y peores de cada una.

¿Cuál es la mejor forma de reaccionar si crees que un compañero ha tomado tu lápiz?

¿Qué sería lo mejor y qué sería lo peor?

¿Qué pasa si participas en una obra de teatro pero sientes miedo a estar frente a muchas personas? Etc.