



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



2020. “Año de Laura Méndez de Cuenca; Emblema de la Mujer Mexiquense”.
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y PARA LA SALUD
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEJUPILCO

REUNIÓN CON PROMOTORES DE EDUCACIÓN FÍSICA
ZONA F050

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

2019-2020

18 DE JUNIO DE 2020

AGENDA DE TRABAJO

HORA: 10:00 HORAS

FECHA: 18 DE JUNIO DE 2020

VÍA ZOOM

1.- Asistencia en la Plataforma

2.- Bienvenida

3.- **Objetivo:** Hacer un análisis reflexivo con el personal de la Coordinación sobre las herramientas de soporte socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia

4.- Desarrollo Socioemocional

➤ Herramientas para el Colectivo

-Hacia la propia calma

-Me expreso con Música

➤ Herramientas para el aula

-Actividades Lúdicas

-Cuentos

-Mandalas

-Meditación

➤ Para saber más

-Bibliografía y Recursos Audiovisuales.

ASUNTOS GENERALES:




Objetivo

- Hacer un análisis reflexivo con el Personal de la Coordinación sobre el proceso socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

- Implica cambios. Es formar seres armónicos, con capacidad para expresar afecto a otros, encontrar cualidades en los demás, ser tolerantes con las deficiencias o los errores de las personas allegadas, manejar sus emociones y construir a partir de las cualidades de las personas que les rodean o familiares.
- 

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

1. **Actitud positiva:** resalta los puntos positivos sobre los negativos; da más importancia a los aciertos que a los fallos, tienen más valor las aptitudes positivas que las carencias, es más importante el trabajo realizado que el resultado obtenido.
2. **Es capaz de reconocer sus propias emociones y sentimientos.**
3. **Puede verbalizar sus emociones y sentimientos.** Tanto los considerados positivos como los considerados negativos necesitan ser encauzados y dirigidos de alguna forma para poder expresarlos. La persona emocionalmente inteligente reconoce el medio más adecuado y el momento propicio.
4. **Sabe manejar sus sentimientos y emociones:** es capaz de lograr el equilibrio entre la exteriorización de las emociones y el dominio de las mismas. Sabe ser paciente y puede aceptar la frustración, siendo capaz de retrasar las recompensas.
5. **Es empática:** puede ponerse sin dificultad en la piel del otro, percibe las emociones y sentimientos de los demás aunque no estén expresadas verbalmente sino mediante una comunicación no verbal.
6. **Tiene la capacidad de adoptar las decisiones correctas:** la forma en que se lleva a cabo la toma de decisiones conjuga aspectos tanto emocionales como racionales. Los aspectos emocionales dificultan en muchas ocasiones el poder tomar la decisión idónea. Es fundamental ser consciente de los aspectos emocionales presentes en cada toma de decisiones, para que éstas sean las adecuadas.
7. **Está motivada, ilusionada y tiene interés por todo aquello que hace:** todo lo contrario a la apatía, a la indiferencia, al tedio y a la desidia. Se motiva e ilusiona cuando tiene delante un buen proyecto y es capaz de interesarse y preocuparse por todo aquello que le rodea.
8. **Adecuado nivel de autoestima:** sentimientos positivos hacia sí misma y seguridad en su capacidad para afrontar los nuevos desafíos que le proponga el destino.
Sabe dar y recibir.
9. **Presenta unos valores positivos que dan sentido a su vida.**
11. **Puede afrontar con seguridad y es capaz de vencer a las adversidades y frustraciones** con que se encuentre en su camino aunque hayan sido negativas.
12. **Tiene la capacidad de complementar polos opuestos:** lo cognitivo y lo emocional, la soledad y la compañía, la tolerancia y la exigencia, los derechos y los deberes.
Tal y como decía al principio,

Estas habilidades se pueden entrenar, ejercitar y mejorar, pero la inteligencia emocional no mejora de la noche a la mañana. Desarrollar nuestra inteligencia emocional es, de hecho, un viaje que dura toda la vida.

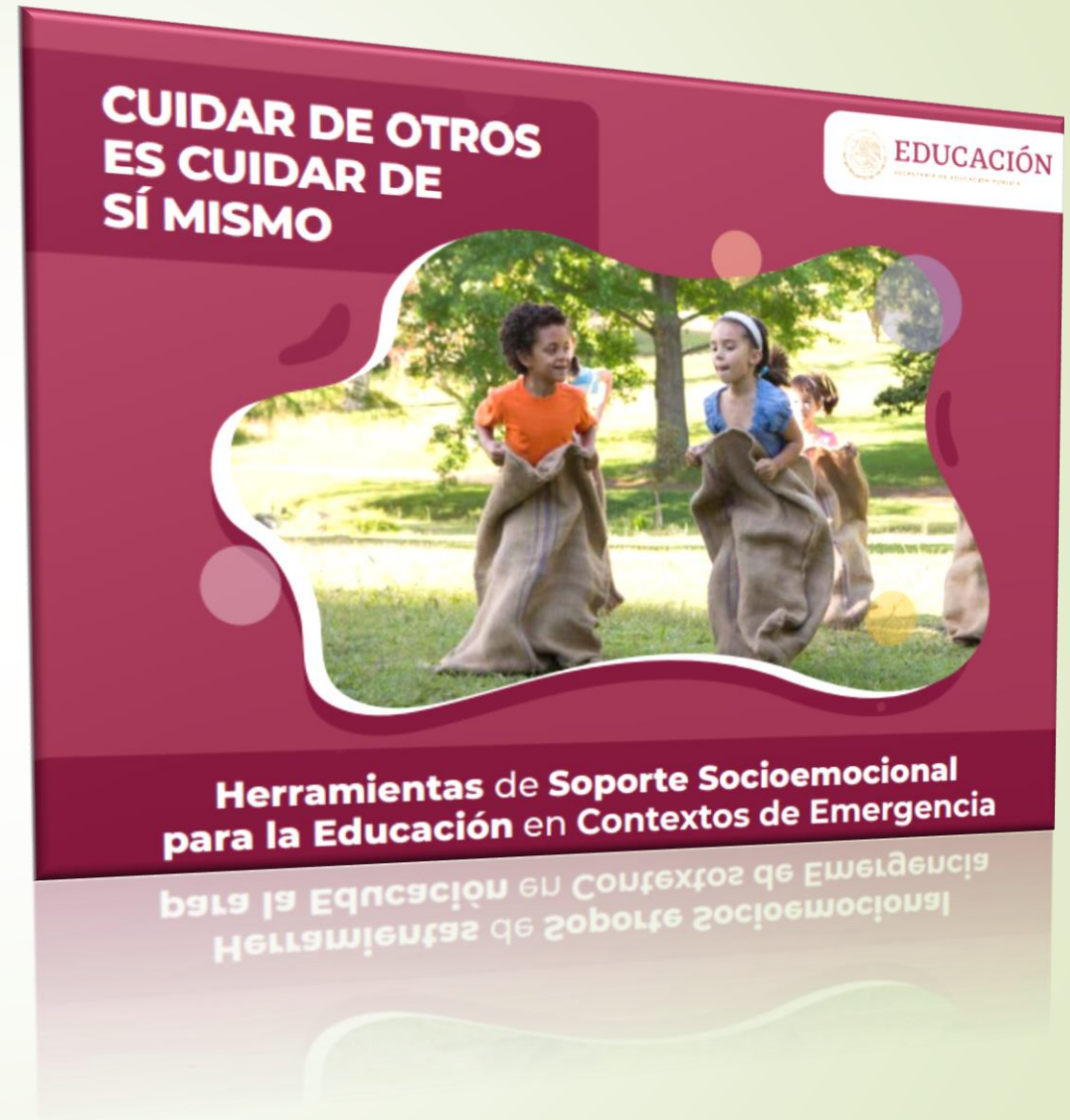
1.- HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO

- Hacia la propia calma
- ¿Cómo conversar con niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia
- Equilibrio emocional
- Para hacer con las familias

2.- HERRAMIENTAS PARA EL AULA

- aprender a calmarse
- ejercitar la concentración
- reconocerse así mismos
- generar vínculos de soporte seguro y estable

3.-BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS AUDIOVISUALES



1 HACIA LA PROPIA CALMA

INTENCIÓN

Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración

Pasos a seguir:




Antes de comenzar, asegúrense de contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Apaguen los celulares y otros distractores.

1. Siéntense cómodos en sus asientos y cierren los ojos. Un voluntario leerá lentamente las indicaciones de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción, para que todos puedan visualizar lo que se pide. Opcionalmente, pueden poner música para relajamiento, como fondo y a volumen bajo.

INDICACIONES:



- Piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría y visualícenlo.
- A continuación, respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.
- Respiren y expiren un par de veces más hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
- Ahora, imaginen que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido.
- Sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas.

- 
- Repitan un par de veces más.
 - 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.
 - Lleven la atención a sus manos y a la mejora de la sensación que se siente cuando están relajadas.
 - A continuación, cierren los puños cuando respiren y relajen las manos cuando expiren. Repítanlo 2 veces.
 - Levanten los brazos por encima de la cabeza cuando respiren, estírenlos lo más alto que puedan e intenten llegar hasta un arcoíris imaginario. Cuando expiren, deberán bajar los brazos. Deben repetir esta secuencia 2 veces.
 - A continuación, tensen los músculos de las piernas cuando respiren y desténsenlos cuando expiren.
 - Perciban lo bien que uno se siente cuando las distintas partes del cuerpo están relajadas.
 - Ahora, relajen todo su cuerpo mientras respiran y expiran.
 - Concéntrese en su respiración y en lo relajado que se sienten.
 - En este momento, comiencen a mover lentamente los dedos de los pies y de las manos y luego los brazos y las piernas, los hombros, la cabeza y su cara antes de abrir los ojos.
 - Ahora, disfruten un poco antes de “despertarse”.
 - Muchísimas gracias a todos por su esfuerzo.

2. Reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

- Compartan cómo cada uno logra encontrar su propia calma y qué les ayuda a conseguirla.
- ¿Saben controlar su propia respiración?
- ¿Qué viene a su mente cuando logran calmarse?

Tanto para NNA como para adultos, la adecuada respiración y visualización, son herramientas a las que recurrir para lograr calma y concentración. Si estamos habituados a respirar y visualizar para calmarnos y concentrarnos, lograremos hacerlo aún en contextos de emergencia.

ME EXPRESO CON MÚSICA

Act. 1 Escuchar 5 distintos estilos musicales y hacer una pausa entre cada uno de ellos, para que en una hoja blanca describan lo que sienten al escuchar las melodías.

Act. 2 Darle la oportunidad a cada promotor para que exprese las emociones encontradas en ese momento al escuchar distintos estilos musicales.

Act. 3,- Por medio de mímicas expresarán los sentimientos ocasionados por la última melodía o la que ellos elijan para expresarla.

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Actividades lúdicas

- Cuentos
- Mandalas
- Meditación



CUENTOS

De Angélica Sátiro:

- “¿Qué ocurre en la oscuridad?” (Serie: Juanita y sus amigos)
Recuperado de: youtube.com
- “¿Pueden volar los peces?” (Serie: Juanita y sus amigos) Recuperado de: youtube.com

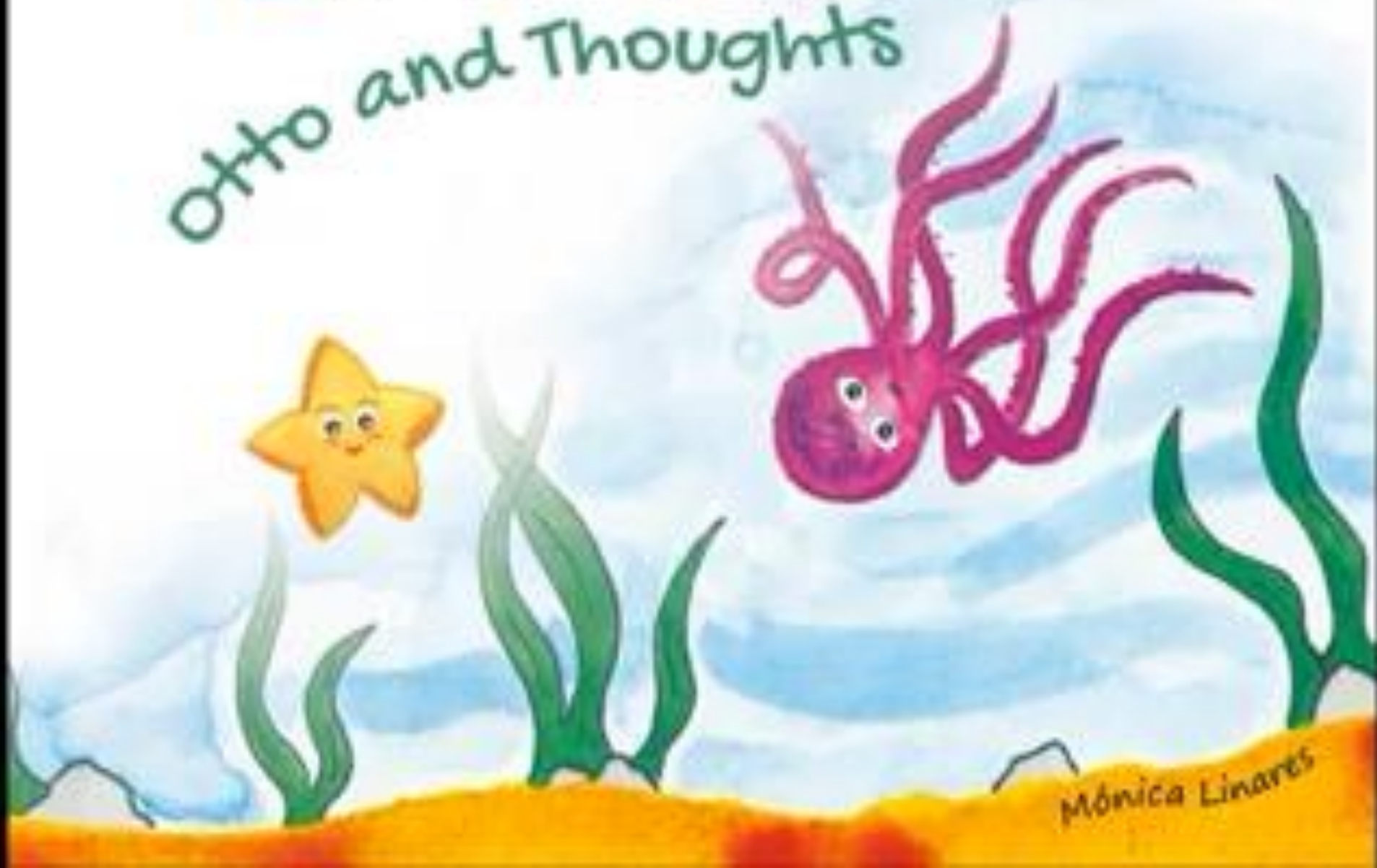
Educare Hub:

- “Otto y los pensamientos”. Recuperado de : www.educarehub.es

De Raquel Alonso, et. al.:

- “La historia de Mimo y sus emociones”. Recuperado de youtube.com

otto y los pensamientos
otto and Thoughts



Mónica Linares

MANDALAS

Ayudan al niño a potenciar su capacidad de atención y concentración

- ▶ Estimulan la creatividad y la imaginación del niño
- ▶ Mejora la paciencia, la autoestima y la memoria
- ▶ Flexibilizan nuestra manera de enfrentar los problemas.
- ▶ Bajan el nivel de estrés

(Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/por-que-deben-los-ninos-pintar-mandalas/>)



MEDITACIÓN INFANTIL

Enfoca la atención en su respiración, a través de diversas actividades o en algo que están viendo; con el objeto de calmar su mente.



Ventajas:

Desarrolla capacidades como

- Atención
- Concentración
- Imaginación
- Memoria
- Percepción
- Previene el estrés y la ansiedad.



“Si les enseñamos a meditar a cada niños de 8 años, eliminaremos la violencia del mundo en una sola generación”

Dalaí Lama

1 DESPACIO COMO TORTUGUITA, RÁPIDO COMO TIGRE

Pasos a seguir:

1. Indique a niñas y niños que realizarán ejercicios para relajarse.
2. Póngase frente a ellos para que todos puedan verle.
3. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte, como un tigre que corre.
4. Invítelos a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre que corre. Repita dos o tres veces.
5. Pregúnteles cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que practiquen y lo sientan, antes de responder).
6. Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En las personas, respirar calmado, lento y suave, sirve para estar calmados.
7. Invítelos a respirar como tortugas, lento, suave y con los ojos cerrados por un rato: Respiren lento y suave, sientan la calma en su cuerpo... Respiren lento y suave, todo se calma, sin susto... Respiren lento y suave, así puedo pensar mejor... Lento y suave.
8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando están nerviosos, asustados o tristes.
9. Cierre preguntando: ¿Cómo se sienten?, e invite a continuar las actividades, respirando lento y suave.

Sugerencia: En alguna oportunidad, reparta tiras de papel de china y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y sí se mueve cuando respiramos como un tigre.



INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Aprender a calmarse

1 SINTIENDO EL PESO DEL CUERPO

SECUNDARIA

ASPECTO: Aprender a calmarse

Pasos a seguir:

1. Pida a las y los adolescentes que se pongan de pie detrás de su asiento.
2. Díales que se imaginen una línea recta que baia desde el cielo, entra por su nariz y salen por sus pies. Así construyen una línea

PRIMARIA

ASPECTO: Aprender a calmarse

manten derechos en sus sillas, con la espalda bien puestas sobre el suelo.

que se concentren en su respiración.

postura correcta, repita:

mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se comienza a salir por mi nariz.

resacas y déjelos respirar.

resaca unos 5 minutos. Una vez que ya saben hacerlo.

los ruidos que hay en el ambiente, desde los ruidos.

hacerlo en el momento, por ejemplo, un perro ladrando.

se concentren libremente. Deben mantenerse en silencio.

la atención a su respiración.

finalmente pídale que abran sus ojos y pregunte cómo se sintieron y si



Para reflexionar

**Aunque nadie
puede volver
atrás y hacer
un nuevo comienzo...
Cualquiera
puede empezar
de nuevo y
hacer un nuevo
final**

www.luisgalindo.com #reilusionarse



G R A C I A S

