



Educación socioemocional para promotores de educación ambiental y salud: autoconocimiento

Autores: José Adrián López Quiroz

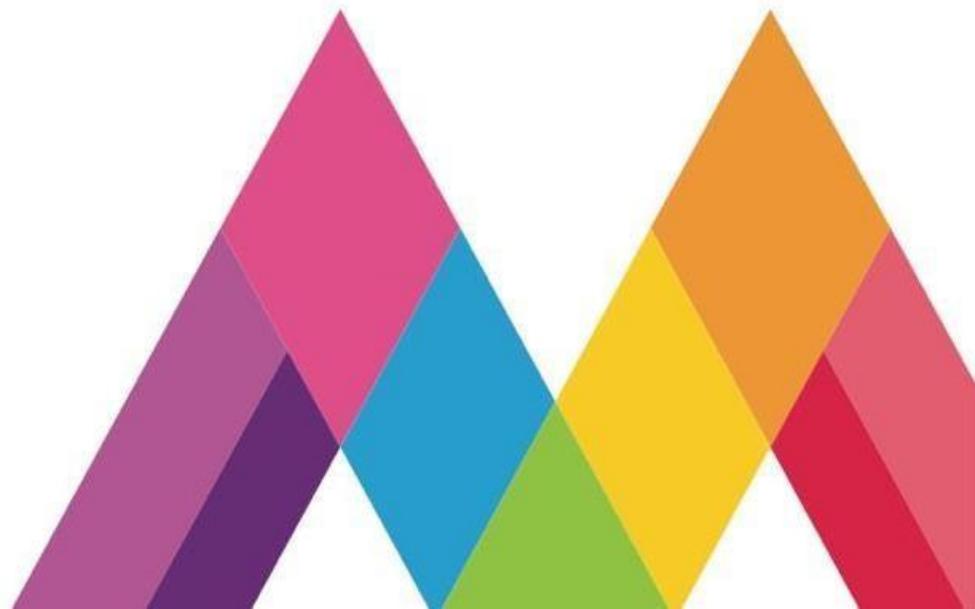
María Juana de Jesús Carranza López

Coordinación de Área de Educación para la Salud L025

15AOS2090Y

Almoloya de Juárez, México

18 de noviembre de 2022



Introducción

El presente, es una guía de orientación pedagógica que ayuda a desarrollar y promover las habilidades socioemocionales, en los promotores de educación ambiental y salud, con ello, se logra un mayor impacto en la comunidad escolar que atienden, debido a que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura en el documento, Replantear la Educación Hacia un bien común mundial, indica que “los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. Ello implica considerar una serie de valores para orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo” (SEP, 2017)

Aun cuando las maestras y los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional (Hinton, 2008) por ello se hace hincapié en que los promotores al ser parte del personal de apoyo en las escuelas, requieren de habilidades que ayuden a promover la regulación emocional, así pues, en este trabajo, se hará hincapié en el desarrollo del autoconocimiento.

De igual forma al ser un apartado poco desarrollado en el ámbito educativo, se procura un trabajo de apropiación de conocimientos y habilidades principalmente, “además porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional”; además, “no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita. Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje”

Todo lo anterior contribuye a generar un proceso de gran aportación académica en las diversas áreas que se atienden, esto aporta a una generación integral de conocimientos como lo menciona el artículo “Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico” (2015) que dice:

Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura. Así mismo, los estudiantes participan y colaboran con los demás de una forma pacífica y respetuosa... Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que

logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida...Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social”.

Por consiguiente, la educación socioemocional “contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad” (Plan de Estudios 2017)

Es fundamental que las y los docentes, desarrollen la empatía con sus estudiantes y viceversa, y que promuevan habilidades para identificar, comprender y regular las emociones, con la finalidad de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas (García, 2012), por ello y debido a que los promotores desarrollan su trabajo directamente con los alumnos, su desempeño implica promover relaciones de esta índole.

Propósito

Se pretende realizar un acercamiento al desarrollo de habilidades asociadas a la educación socioemocional, con la Promotora y el Promotor de Educación Ambiental y Salud, principalmente en lo referente al autoconocimiento, que les permitan conocerse y reconocerse, comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las necesidades, pensamientos, emociones propias, efecto en la conducta, en los vínculos que se establecen con los demás, reconocer fortalezas y limitaciones que propicien el propio bienestar, así como favorecer aprendizajes, relaciones positivas y armónicas, para la vida de niñas, niños y adolescentes, de las comunidades escolares que atienden.

Inteligencia Emocional

Algunos autores aportan las siguientes definiciones del tema. Goleman (1997) define la inteligencia emocional como: "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones". También Salovey y M. (2022) indica que “es la habilidad de procesar información sobre las emociones propias y de los demás. Además, también incluye la capacidad de usar esta información como una guía para el pensamiento y el comportamiento”.

Bisquerra (2018) desde su perspectiva, presenta una serie de competencias de la emocionalidad y son las siguientes: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Por último, Franklin, E. (2015) comenta que “nuestras emociones trabajen en beneficio propio, de modo que nos ayuden a controlar nuestra conducta y nuestros pensamientos para obtener mejores resultados”.

Cada uno de los autores con sus perspectivas, realizan grandes aportaciones concepto de las emociones, pues mientras uno comenta sobre la capacidad, el siguiente incluye las habilidades propias y de los demás y el último además de lo anterior lo refiere a la aplicación eficaz de las emociones.

Así, se entiende que las emociones se traducen en competencias que se pueden desarrollar a partir de indicadores de logro, como lo describe el Plan y programas de estudio 2017, el cual también dará sentido a este trabajo.

Educación Socioemocional

De acuerdo con Rafael Bisquerra y Nuria Pérez, investigadores de la Universidad de Barcelona, la educación socioemocional es un proceso educativo fundamental para los seres humanos, que busca profundizar en el desarrollo de las competencias emocionales con el objetivo de capacitar a las personas para el bienestar personal y social. (Inoma 2021)

Asimismo, “La Educación Emocional es una estrategia de promoción de la salud que busca mejorar la calidad de vida de las personas mediante la dinamización de habilidades emocionales y hábitos saludables en el ámbito educativo”. (Lucas. M 1980). Mientras que en el Plan y Programas de Estudio 2017, se comenta que:

En el ámbito educativo se menciona que la educación socioemocional como proceso de aprendizaje en el cual se integran conocimientos, habilidades, actitudes y valores que permiten comprender y manejar las emociones para construir la identidad propia, procurando el bienestar de los demás colaborando y estableciendo relaciones favorables y positivas para tomar decisiones responsables, manejar situaciones que impliquen retos, que sean constructivas poniendo en práctica herramientas necesarias para el logro del bienestar personal y hacia los demás con experiencias prácticas, asociadas a las actividades escolares, que permitan afrontar de manera satisfactoria estados emocionales impulsivos o aflictivos, que promuevan que la vida emocional y de relaciones con los demás sean motivadoras para el aprendizaje y que a su vez permitan alcanzar metas importantes para la vida.

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas

fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

Desde una visión formativa de las emociones, la educación socioemocional, en el apartado educativo, se sustenta en situaciones que favorecen el bienestar del individuo y del ambiente social que lo rodea, por ello, es importante que el promotor de educación ambiental y salud, mejore sus habilidades socioemocionales, que favorezcan su estado de ánimo, sus circunstancias personales y la percepción de sí mismo, que refleje su inteligencia emocional a partir del autoconocimiento, mejorar su desempeño y la generación del bienestar socioemocional en NNA con los que se relaciona en el trabajo cotidiano de su función.

Con estas herramientas, también se pretende la reducción del síndrome de Burnout que según Maslach (1993), lo considera un síndrome psicológico, de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal, que puede ocurrir en individuos normales. Esto implica que, cuando decimos que un profesional está “quemado”, debe reflejar el hecho de que una situación (laboral, familiar o social) le ha sobrepasado, agotando su capacidad de reacción de manera adaptiva. Esto se relaciona con una notable falta de inteligencia emocional, limitando el desempeño de quien lo padece.

Emociones

Para generar una orientación, con un enfoque pedagógico, apegado a un sustento educativo, se refiere como principal fuente documental, al Plan y Programas de Estudio 2017, que en el Área de Desarrollo Personal y Social, aborda el aspecto emocional, que dice lo siguiente:

La emoción es un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones, especialmente las secundarias (o los sentimientos), también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación. Las emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros. De ahí que, para algunos autores, tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las

positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar.

Por lo anterior, las Dimensiones de la Educación Socioemocional, que se contemplan en el Plan y Programa de Estudios 2017 son: Autoconocimiento, Auto regulación, Autonomía, Empatía y Colaboración, considerando las mismas en una línea progresiva para desarrollar una orientación pedagógica que se centre en la dimensión del autoconocimiento, para promover en los promotores de Educación Ambiental y Salud un conjunto de habilidades asociadas a dicha dimensión.

Autoconocimiento

Derivado de lo anterior, “El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno”. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar”

Importancia del autoconocimiento

Al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente.

Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. Además, el autoconocimiento engloba la conciencia sobre cómo cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades.

Es importante considerar en este rubro las implicaciones que el autoconocimiento tiene en el ámbito personal, ya que se debe considerar como un proceso progresivo de habilidades, que permita explorar de manera consciente, emociones, sentimientos y pensamientos, para regular de manera asertiva las vicisitudes que se van presentando a lo largo de la vida. Mismos que se describen a continuación.

Atención.

Es el proceso cognitivo que permite enfocar los recursos sensoperceptuales y mentales en algún estímulo particular. Este proceso tiene múltiples componentes que se han definido y clasificado de distintas maneras, dependiendo del campo de

estudio que lo aborde. Una manera de trabajar con la atención, particularmente relevante para la pedagogía y el desarrollo socioemocional, es desde el enfoque de la neurociencia. La neurociencia ha identificado cuatro funciones básicas, llamadas funciones ejecutivas, las cuales son fundamentales para planear, establecer prioridades, corregir errores, implementar tareas y regular el comportamiento. Las funciones ejecutivas incluyen la memoria de trabajo, la capacidad de inhibir respuestas, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva.

Conciencia de las emociones.

Una vez que el estudiante logra tener cierto dominio de su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta. Este proceso requiere de la capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas. Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medioambiente, así como identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo.

Autoestima.

Tomar conciencia de sí mismo y del entorno es la base de una sana autoestima. La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía. Asimismo, conocer las limitaciones propias permite buscar formas de subsanarlas, o bien buscar apoyo y colaboración dentro de la comunidad para lidiar con ellas. Además, tener conciencia de sí mismo, de la propia capacidad para aprender y superar retos, y de la posibilidad de contribuir al bienestar individual y social, empodera y da confianza al individuo para ser asertivo y convertirse en un agente de cambio positivo.

Aprecio y gratitud.

Surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, y de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás. Del aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar.

Por ejemplo, al reconocer y apreciar el apoyo de otras personas, la gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida, y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla.

Bienestar.

Tiene múltiples dimensiones. No se limita a una sensación o estado de ánimo; más bien, el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir. Existen muchas maneras de clasificar las dimensiones del bienestar, algunos autores destacan que para el bienvivir los individuos deben poseer una educación integral, sustento vital suficiente y digno, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental; así como ser resilientes, contar con un buen gobierno, salud física, y mental.

Por lo anterior, además de aportar las actividades de la guía de orientación pedagógica, se realiza una reorientación y ajustes pertinentes, de los indicadores de logro planteados en el Plan y Programa de estudios 2017, entre el personal de promotoría, permitiendo una contribución más cercana al desempeño del promotor.

Orientación pedagógica

La orientación pedagógica que se propone, tiene un carácter formativo que pretende acrecentar las habilidades asociadas al autoconocimiento. A través de estrategias centradas en el Aprendizaje, Situado, Experiencial y vivencial y Dialógico, que promuevan a su vez, la reflexión, el dialogo y la colaboración, para las actividades sugeridas en esta guía.

Así, en este apartado se implementarán las actividades sugeridas que el personal de Promotoría de Educación Ambiental y Salud, podrá desarrollar con el apoyo de un facilitador del aprendizaje, que será quien oriente dicho trabajo para mejorar el desarrollo de las habilidades de autoconocimiento en dicho personal, por lo que se sugiere sean los Coordinadores de Promotores o los Asesores Metodológicos de Educación para la Salud, quienes implemente dicha guía de orientación pedagógica entre el personal antes citado

Sugerencias de Evaluación

Es importante considerar el apartado de las sugerencias de evaluación, por lo que “se propone una evaluación cualitativa y formativa, ya que permite atender los procesos de aprendizaje de los alumnos, apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes, reformular estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear o fortalecer proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos”.

Considerándose como un proceso de valoración continua y permanente, con la posibilidad de realizar ajustes necesarios o pertinentes a la práctica pedagógica del Promotor de Educación Ambiental y Salud

Respecto a la técnica e instrumento de evaluación, se propone utilizar una Lista de Cotejo que permitirá tomar registro de situaciones individuales y grupales (descriptivos y anecdóticos), para valorar la consecución del propósito de aprendizaje. (Indicadores de Logro)

Así mismo, dicha lista de cotejo, puede ser considerada como insumo de un portafolio de evidencias de los logros alcanzados, ya sea a nivel grupal o individual.

Propuesta de actividades sugeridas que permitirán acrecentar las habilidades del Promotor de Educación Ambiental y Salud, respecto a la dimensión del autoconocimiento.

Orientaciones-Sugerencias didácticas: Autoconocimiento

DIMENSION	Autoconocimiento
Habilidad	Atención
Indicador de logro	Demuestra una atención sostenida de hasta de 5 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influyen en su cuerpo, así como de alguna sensación que puede aparecer y la expresa, así como importancia de ello, en la toma de decisiones propias
Tiempo sugerido	45 minutos
Estrategias de Aprendizaje: Situado, Experiencial y vivencial y Dialógico	
<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pida a los participantes que se sienten en postura cómoda (cabeza erguida, espalda receta, cuerpo relajado, manos sobre los muslos y ojos cerrados - Pídeles que hagan 8 respiraciones profundas – inspiro, detengo y exhalo, y que noten cómo se siente su cuerpo al llevar a cabo el ejercicio. - Posteriormente solicite que abran sus ojos despacio y a su propio ritmo - Pregunte: ¿Cómo sienten su cuerpo después de hacer las tres respiraciones? - ¿Que identificaron en su cuerpo? - ¿Cómo estaban y como están ahora? - Explique que, al dirigir la atención en la percepción y las sensaciones que se producen al respirar lenta y profundamente, el cuerpo se relaja y la mente se calma, y que, cuando esta se encuentra serena, se observa con mayor claridad lo que pasa en uno mismo y en los demás. -Invite a la reflexión, ¿Para qué nos serviría tener una mente más clara?, y del hecho de que, en cuando la mente está más clara se puede notar lo que está sucediendo en uno mismo, darnos cuenta de qué emociones o pensamientos están presentes y que de ser necesario se podrán tomar así, las mejores decisiones para nuestra vida personal, familiar o laboral 	

Sugerencia de evaluación.

Lista de Cotejo para conocer el logro de la habilidad: Atención

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Atención		
Indicador de logro	Demuestran una atención sostenida de hasta de 5 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influyen en su cuerpo, así como de alguna sensación que puede aparecer y la expresa, así como importancia de ello, en la toma de decisiones propias	SI	NO
	Demuestran una atención sostenida de al menos 5 minutos, se enfocan en la respiración y realizan los ejercicios de respiración solicitados		
	Son conscientes de los factores internos que influyen en sus sensaciones y las expresan verbalmente de manera libre.		
	Participan reflexionando sobre la importancia de que tener una mente clara sobre los pensamientos y emociones, permiten tomar las mejores decisiones		
	Participan y Reflexionan permitiéndose expresar sus sensaciones, pensamientos y experiencias en el contexto de la sesión.		
	Comentarios generales de la sesión:		

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Conciencia de las emociones		
Indicador de logro	Tomar conciencia de motivaciones, pensamientos y emociones que experimenta y que influyen en su cuerpo y la influencia de los mismos en la manera de experimentar lo que sucede y se percibe, así como en las decisiones y conductas que se toman y sus consecuencias en la vida cotidiana		
Tiempo sugerido	45 minutos		
Estrategias de Aprendizaje: Situado, Experiencial y vivencial y Dialógico			
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> - Pida a los participantes que se sienten en postura cómoda (cabeza erguida, espalda receta, cuerpo relajado, manos sobre los muslos y ojos cerrados – Pídales que hagan 8 respiraciones profundas – inspiro, detengo y exhalo, y que noten cómo se siente su cuerpo al llevar a cabo el ejercicio. - Luego pida a los participantes que a su propio ritmo expresen verbalmente, ¿Cómo te sientes?, ¿Que sensaciones pasaron por su cuerpo?, ¿Qué emoción surgió en ti, de esta actividad? - Solicitar de manera atenta y respetuosa, si ¿alguien desea compartir con el grupo o no? - De ser compartida y se exprese libremente, solicitar, a los integrantes del grupo, se cree al interior un clima de respeto y confianza para escuchar a los participantes, que deseen expresar sus emociones al resto del grupo, permitiéndose la libertad de 			

expresión verbal y corporal, así como promover en el grupo la libertad de opiniones, sugerencias y comentarios que pudieran derivar de las participaciones, donde prevalezca la inclusión, equidad y participación, abierta y libre entre los integrantes del grupo.

-Posteriormente agradezca de manera individual y grupal, la participación de quienes decidieron expresar sus emociones al grupo

-Invite a la reflexión, ¿Para qué nos sirve identificar nuestras emociones?, ¿Qué tan importante es expresarlas? ¿Cómo nos sentimos después de expresarlas? ¿Nuestras emociones dan cuenta de nuestra vida interna y permiten tomar decisiones para nuestra vida personal, familiar o laboral

Lista de cotejo para conocer el logro de la habilidad: Conciencia de las emociones

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Conciencia de las emociones		
Indicador de logro	Tomar conciencia de motivaciones, pensamientos y emociones que experimenta y que influyen en su cuerpo y la influencia de los mismos en la manera de experimentar lo que sucede y se percibe, así como en las decisiones y conductas que se toman y sus consecuencias en la vida cotidiana	SI	NO
Muestra la toma de conciencia sobre sus emociones al identificarlas			
Son conscientes de sus emociones y las expresan libremente al grupo			
Participan sobre la importancia de conocer e identificar sus emociones y la expresión de las mismas para beneficio de su salud emocional y la de los demás en su entorno inmediato			
Participan y Reflexionan permitiéndose expresar sus ideas o pensamientos, sobre la importancia de compartir sus experiencias al grupo, en el contexto de la sesión			
Comentarios generales de la sesión:			

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Autoestima		
Indicador de logro	Valorar e identificar las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, a través del auto- concepto, generando un sentido de aprecio y respeto hacia nosotros mismos, que empoderan y da confianza para ser asertivo y convertirse en una persona propositiva en la vida		
Tiempo sugerido	45 minutos		
Estrategias de Aprendizaje:	Situado, Experiencial y vivencial y Dialógico		
Actividades:	-Solicite a los participantes comenzar con las actividades por medio de una participación		

grupal por medio de una lluvia de ideas, acerca de las emociones y como es que las identifican, así mismos de cómo es importante conocer las mismas para generar el autoconocimiento.

- Mencionen, con sus propias palabras que significa la autoestima.
- Entregar una hoja en el que anotarán su nombre y las frases de “tres atributos que reconozco en mí”.
- Pedir a los integrantes del grupo que, al reverso de la hoja, escriban: “Tres atributos que reconocen los demás en mí” y con ayuda de cinta adhesiva, pegarla en la espalda.
- Realicen un recorrido por el aula para que algunas personas puedan observarlos y que pudieran en sí mismos y en los demás.
- Después de un tiempo determinado, solicitar que algunos integrantes lean ambas partes de la hoja.
- Reflexionen si coincidieron los atributos identificados por sí mismos y las que los demás les hicieron saber, contesten ¿Algún integrante tuvo dificultades para identificar sus atributos? ¿Se les dificultó identificar atributos de otras personas? ¿Conocían todos los atributos que ven los demás en cada integrante? ¿Existen coincidencias entre la propia percepción y la que los demás tienen de ti?
- Cerrar la actividad comentando la importancia que tiene la autoestima en cada uno de nosotros para generar confianza y generar un sentimiento de aprecio y respeto a partir del auto-concepto hacia nosotros mismos y nuestra forma de pensar y ser

Lista de cotejo para conocer el logro de la habilidad: autoestima

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Autoestima		
Indicador de logro	Valorar e identificar las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, generando un sentido de aprecio y respeto hacia nosotros mismos, que empoderan y da confianza para ser asertivo y propositivo en la vida	SI	NO
Los integrantes tuvieron dificultades para identificar sus atributos			
Se les dificultó identificar atributos de otras personas			
Existen coincidencias entre el auto-concepto de sí mismos y el que los demás tienen de ti			
Reflexiona sobre la importancia que tiene la autoestima tiene en cada uno de nosotros para generar confianza y generar un sentimiento de aprecio y respeto hacia nosotros mismos			
Comentarios generales de la sesión			

DIMENSION	Autoconocimiento	
Habilidad	Aprecio y gratitud	
Indicador de	Reconocer y apreciar aspectos de nosotros mismos, de los demás	

logro	y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien y la gratitud como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar.
Tiempo sugerido	45 minutos
Estrategias de Aprendizaje: Situado, Experiencial y vivencial y Dialógico	
<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Solicitar al grupo se divida en equipos de 4 o 5 personas -Solicitar a un participante del equipo a la vez, para que escriba los aspectos positivos que se comentan en una hoja y al término del ejercicio se los entrega al compañero del cual se habló, para que se quede con todos esos comentarios positivos que se hablaron de él. -Luego entre todos los integrantes del equipo eligen a una compañera o compañero y empiezan cada uno a la vez a mencionarle aspectos positivos de su persona. La idea es que todos los alumnos del equipo dicen todas las cosas positivas que puedan sobre esa persona y así sucesivamente hasta que todos sean considerados en el ejercicio -Animar a los integrantes, a que los cumplidos que se centran en el comportamiento en lugar de algo que no puede ser alterado o desarrollado como por ejemplo una característica física. -No se permiten expresiones de aspectos negativos. Cada comentario debe ser positivo. - Invite a la reflexión, ¿Para qué nos sirve este tipo de actividad en los grupos?, ¿Cómo me siento después de esta actividad?, ¿Qué aprecio y agradezco? 	

Lista de cotejo para conocer el logro de la habilidad: Aprecio y gratitud

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Aprecio y gratitud		
Indicador de logro	Reconocer y apreciar aspectos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien y la gratitud como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar.	SI	NO
Reconocen y aceptan sus propias cualidades y las de los demás durante la actividad realizada			
Expresan palabra de gratitud después de haber recibido esas palabras de reconocimiento a los aspectos positivos de su persona			
Se observan muestras y acercamiento de afecto, aprecio y gratitud entre los integrantes del grupo			
Participan y reflexionan sobre la importancia de participar con actividades de este tipo, en el grupo.			
Comentarios generales de la sesión			

DIMENSION	Autoconocimiento
Habilidad	Bienestar

Indicador de logro	Reconocer que el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir, así como poseer aspectos importantes como la educación, alimentación, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental; ser resilientes, la salud física, y mental, entre otros
Tiempo sugerido	45 minutos
Estrategias de Aprendizaje: Situado, Experiencial y vivencial y Dialógico	
<p>Actividades:</p> <p>-Pida a los participantes una hoja blanca, misma que cortaran en 8 tiras y para que en cada tira, escriban frases a partir de sus gustos, preferencias, deseos, ideas, contestando y refiriéndose a sí mismos. Algunos ejemplos de frases a completar: A mí me gusta, Yo anhelo, Yo deseo, Yo Sueño, Yo Pienso.</p> <p>-Posteriormente solicite que revisen y recorten cada una de las 8 tiras y que las ordenen del uno al cinco, descartando tres, para que solo les queden 5 tiras, las cuales serán prioridades a lograr en su vida y para su bienestar</p> <p>-Solicite a algunos de los integrantes del grupo, expresen sus gustos, deseos, anhelos, prioritarios y que les dan esa sensación de bienestar en este momento de su vida Explique que, el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir</p> <p>-Finalmente invite a la reflexión, ¿Qué es lo que me da bienestar en este momento?, ¿Quiénes contribuyen a mi bienestar?, ¿Qué puedo hacer para logara el bienestar que anhelo en mi vida?</p>	

Lista de cotejo para conocer el logro de la habilidad: Bienestar

DIMENSION	Autoconocimiento		
Habilidad	Bienestar		
Indicador de logro	Reconocer que el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir, poseer aspectos importantes como la educación, alimentación, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental; ser resilientes, la salud física, y mental, entre otros	SI	NO
Muestran interés para realizar la actividad solicitada respecto a sus gustos, deseos, sueños etc.			
Son conscientes que el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar y que procurar ser realistas permite disfrutar del aquí y el ahora			
Participan reflexionando sobre la importancia del bienestar, el hacer y el convivir, son vitales para la existencia humana			
Participan y Reflexionan permitiéndose expresar sus ideas, emociones, pensamientos y experiencias en el contexto de la sesión			
Comentarios generales de la sesión			

CONCLUSIONES.

Al ser un acercamiento al desarrollo de habilidades asociadas a la educación socioemocional, en las Promotoras y Promotores de Educación Ambiental y Salud, principalmente en lo referente a la dimensión de autoconocimiento, se espera que esta Guía de Orientación Pedagógica, permita acrecentar en ellos, su emocionalidad, y que de manera empática logren contribuir, a través de los indicadores de la educación socioemocional, al bienestar de las niñas, niños y adolescentes, de las escuelas donde se prestar el servicio de promotoría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Andrés Vilorio, Carmen de, “La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación socioemocional, nuevo reto en la formación de los profesores”, en *Tendencias Pedagógicas*, núm. 10, Madrid, 2005, pp. 107-124. Consultado el 18 de noviembre de 2022 en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1407971>

Franklin, E. (2015). *Inteligencia Emocional*.

https://www.researchgate.net/publication/284550201_Inteligencia_emocional

García, J. “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje” en *Revista Educación*, 2012, 36(1), 1-24. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>- Pág. 11.

Hinton, Christina; Koji Miyamoto y Bruno Della-Chiesa, “Brain Research, Learning and Emotions: implications for education research, policy and practice”, en *European Journal of Education*, vol. 43 núm. 1, EUA, marzo, 2008, pp. 87-103. Consultado el 10 de abril de 2017 en: <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/brain-research-learning-and-emotions-implications-for-education7ZV0HbjZr5?articleList=%2Fsearch%3Fau>

thor%3DMiyamoto%252C%2BKoji%26numPerPage%3D25

Inoma, (2021). La importancia de la educación socioemocional. Recuperado de inoma.mx/index.php/2021/04/21/la-importancia-de-la-educacion-socioemocional/

Lucas J. J. Malaisi B.(1980). Publicado el 26 de Julio de 2017. Marisa Cassan. Recuperado de marisacassantv.com/lucas-malaisi-educación-emocional

Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. En W. B. Schaufeli, C. Maslach, y T. Marek (Eds.), *Professional burnout* (pp. 19-32). Washington, DC, United States of America: Taylor and Francis.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, París, OCDE, 2015. Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://www.oecd-ilibrary.org/docserver/download/9615011e.pdf>

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudios para la educación básica*, México: SEP.

Salovey y Mayer. (2022). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. Recuperado de: lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/

UNESCO. (2015). *Replantear la Educación Hacia un bien común mundial*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002326/232697s.pdf>

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (Ed.). (2018). *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra* (Vol. 42, Número 93). Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3761/376157736006/html/index.html>