



LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA (NEM)



¿Qué es La Educación Socioemocional?

Es un proceso de aprendizaje personal y de interacción con el entorno, a través del cual, niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ) desarrollan las habilidades que les permiten comprender, regular las emociones y utilizarlas para su bienestar y el de la comunidad.

¿Cuál es su finalidad?

- Desarrollar potencialidades afectivas, de interacción y de resolución de problemas
- Fortalecer capacidades perceptivas y sociales
- Reflexionar y comprender la vida emocional y afectiva
- Promover ambientes de convivencia sana y pacífica
- Construir un plan de vida



Se puede lograr a través de:

- Conocimiento de sí, formas de pensar, relaciones y la toma de decisiones
- La regulación de las emociones
- El proyecto de vida
- Prevención de situaciones de riesgo
- Educación integral en sexualidad



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO

EMOCIONES BÁSICAS

¿QUÉ SON?

Reacciones físicas y mentales, intensas pero breves, que ayudan a enfrentar situaciones de la vida cotidiana. Todas ayudan, aunque algunas pueden ser desagradables.



SUS FUNCIONES SON:



MIEDO

Activa los sentidos ante un peligro



ENOJO

Prepara para defenderse



SORPRESA

Mantiene la atención ante una situación u objeto desconocido



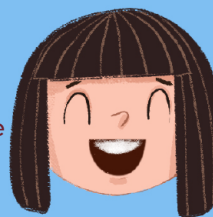
TRISTEZA

Ayuda a recuperarse de situaciones difíciles, y a reflexionar



ASCO

Incita a alejarse de situaciones peligrosas



ALEGRÍA

La continuidad de los planes, el disfrute y valoración de logros

EMOCIONES SECUNDARIAS



¿QUÉ SON?

Respuestas construidas al intentar regular las emociones básicas, influenciadas por aspectos culturales y/o la historia de vida, formando familias de reacciones que se asemejan en la expresión, funciones, sensaciones y formas de acción, variando la intensidad de su reacción.

ESTADOS DE ÁNIMO

También son reacciones, pero a diferencia de las emociones son de mayor duración y menos intensas.



Se experimentan cuando las personas, en un determinado momento, están de buenas o de malas o tienen ganas de hacer o no hacer algo. Pueden ser provocados por factores externos como la alimentación o el clima y factores internos, como los rasgos de personalidad.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

SENTIMIENTOS

Son pensamientos que se experimentan de manera prolongada hacia una situación, persona u objeto y se vinculan con sensaciones de agrado o desagrado. Sirven para alertar, prevenir y crear respuestas nuevas.



EL SIGNIFICADO VARÍA CON LA PERCEPCIÓN INDIVIDUAL Y CÓMO LE AFECTA A CADA PERSONA:

AMOR cuando se crean lazos con personas que protegen y con quienes compartimos valores, intereses y gustos

CULPA cuando los medios empleados para conseguir algo, son contrarios a los principios

“Siento culpa porque yo nunca pego”

VERGÜENZA ante una situación en la que se contradicen los ideales personales

ESPERANZA cuando la persona considera que se puede superar la adversidad



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

ARTE Y EXPRESIÓN EMOCIONAL PARA NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES (NNAJ) CON DISCAPACIDAD

EL ARTE IMPACTA EN EL BIENESTAR FÍSICO,
MENTAL Y EMOCIONAL.



Ayuda a comunicar experiencias internas (pensamientos, emociones, sentimientos) que son difíciles de poner en palabras.

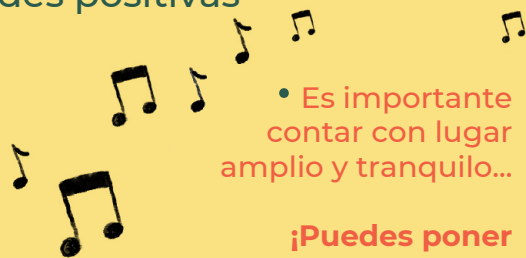
Favorece el desarrollo de actitudes positivas

Recomendaciones

- Ofrece a las y los estudiantes una gran diversidad de materiales y alternativas que les ayuden a involucrarse en cada actividad.



- Apoya la libre expresión o establece un tema a desarrollar
- Las sesiones pueden ser en grupo o individuales, dependiendo de las necesidades.



- Es importante contar con lugar amplio y tranquilo...

¡Puedes poner música suave de fondo!



- Invita a las y los estudiantes a compartir su obra de arte. Si alguien no quiere hacerlo, respeta su decisión.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA) CON APTITUDES SOBRESALIENTES

No tienen ventajas sobre los demás. Requieren acompañamiento para desarrollar sus aptitudes y lograr un adecuado desarrollo socioemocional.



LA HIPERSENSIBILIDAD EMOCIONAL Y EL PERFECCIONISMO SON CARACTERÍSTICAS QUE REQUIEREN AYUDA PARA ENTENDERLAS Y REGULARLAS



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

HIPERSENSIBILIDAD EMOCIONAL

EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA) CON APTITUDES SOBRESALIENTES

Es cuando las emociones se viven y expresan de manera intensa. Pueden tener manifestaciones físicas como dolor de cabeza o estómago.



¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- Al preocuparse por problemáticas mundiales
- Al identificarse con las emociones de otros
- Estableciendo fuertes lazos emocionales y un alto sentido de justicia

RECUERDA QUE LA **EMOCIÓN** QUE SIENTE ES **REAL**. NO LE DIGAS QUE EXAGERA O QUE LO OLVIDE.

RECUERDA

Necesitan sentirse comprendidos, valorados y apoyados.



¿QUÉ HACER Y CÓMO ACOMPAÑARLOS?

1. Ayúdale a identificar sus emociones y a ponerles nombre
2. Analicen para que sirve cada emoción
3. Valida sus emociones

ANTICIPA LAS REACCIONES EMOCIONALES



Por ejemplo: **“Observo que te estás enojando”**.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

PERFECCIONISMO

EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA) CON APTITUDES SOBRESALIENTES

Es la búsqueda de la mejora continua que puede ser positiva o negativa, cuando los estándares son inalcanzables.

¿CÓMO AYUDARLES?

1. Reconocer el proceso, no solo el producto.

2. Disfrutar la experiencia sin importar el resultado.

3. Animarles a encontrar actividades que disfruten más allá de los resultados.

4. Asignarles **tareas complejas** que los hagan esforzarse, enséñales que no todo es fácil.

5. Transmitir expectativas adecuadas.

6. Reconocer que **todos nos equivocamos**.

7. Limitarles el tiempo para la realización de actividades.



NOTA:
La división de tareas les permite ir avanzando.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI

DESARROLLANDO INTELIGENCIA EMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES (NNAJ) CON DISCAPACIDAD

Favorece la expresión emocional tomando en cuenta la diversidad de las y los estudiantes en el aula. Puedes usar recursos visuales (pictogramas), auditivos (videos), sensoriales (figuras con textura), etc.



Favorece las interacciones significativas entre docente-estudiante. Escúchalos y valida sus emociones cuando las compartan, evitando críticas.



Crea un ambiente cálido, fomentando el respeto, mostrando que todas y todos son importantes y valiosos.

Evita la sobreprotección y trabaja para favorecer su autonomía.

Permite que cada estudiante se desarrolle a su propio ritmo y estilo.

Enseña a las y los estudiantes que es importante **escuchar y respetar las ideas y opiniones de otros.**

Usa cuentos o pídeles que, si lo desean, compartan sus experiencias.

Adecua un rincón en donde puedan recobrar el equilibrio emocional. Puedes incluir libros, cojines, botellas de la calma, material sensorial, etc.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

OEI