

Foro Educativo

“Las habilidades socioemocionales, herramientas para el desarrollo humano en la educación”

“¿Qué son las habilidades socioemocionales (HSE)?”

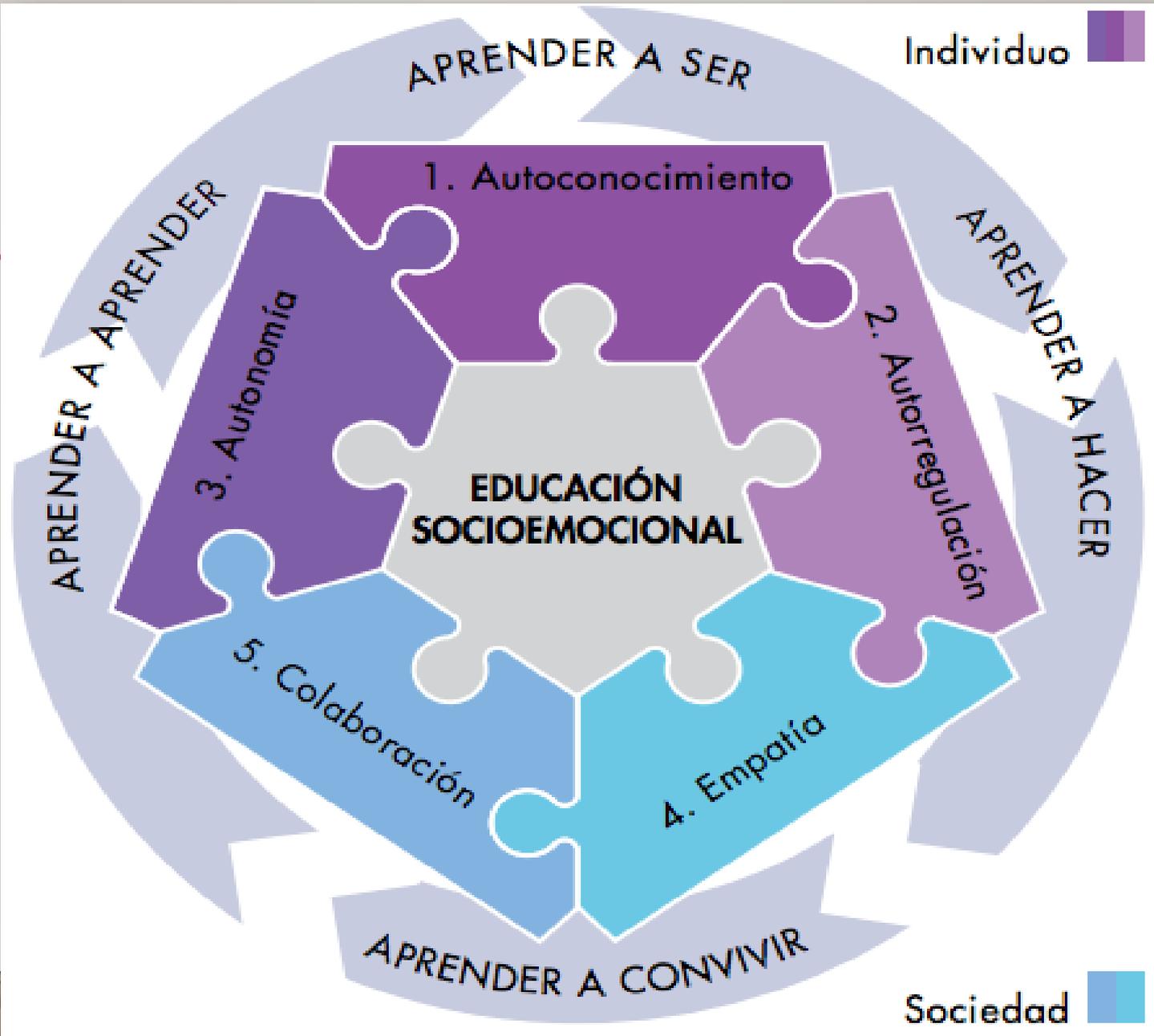
Junio 26 de 2019

Dra. Susana Villeda Reyes

Doctorado y Maestría en Educación.

Estudios de Licenciatura. en Educación Media en el área de Ciencias Naturales en Escuela Normal Superior de México; Diplomados en : La Enseñanza de las Ciencias Naturales en la Educación Básica, Desarrollo del Pensamiento Creativo y Aplicado a la Tecnología Educativa, Educación en Ciencias, Educación para los Medios a Distancia, Software Educativo Capacitación: Diseño y evaluación y Políticas Educativas en la Educación; Especialidad en Educación Integral de la Sexualidad en Universidad Pedagógica Nacional; Maestría en Diseño, Evaluación e Innovación Curricular y Doctorado en Educación en Centro de Estudios Superiores en Educación. Actualmente curso la Maestría en Enseñanza, Neurocognición y Aprendizaje en Instituto de Enlaces Educativos y Diplomado en Presupuesto Basado en Resultados de la UNAM.
Jefe de departamento de educación socioemocional
Subsecretaría de Educación Básica





AUTOCONOCIMIENTO

- **ATENCIÓN**
- **CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES**
- **AUTOESTIMA**
- **APRECIO Y GRATITUD**
- **BIENESTAR**

AUTORREGULACIÓN

- **METACOGNICIÓN**
- **EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES**
- **REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**
- **AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR**
- **PERSEVERANCIA**

AUTONOMÍA

- **INICIATIVA PERSONAL**
- **IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y BÚSQUEDA DE SOLUCIONES**
- **LIDERAZGO Y APERTURA**
- **TOMA DE DECISIONES Y COMPROMISOS**
- **AUTOEFICACIA**

EMPATÍA

- **BIENESTAR Y TRATO DIGNO HACIA OTRAS PERSONAS**
- **TOMA DE PERSPECTIVA EN SITUACIONES DE DESACUERDO O CONFLICTO**
- **RECONOCIMIENTO DE PREJUICIOS ASOCIADOS A LA DIVERSIDAD**
- **SENSIBILIDAD HACIA PERSONAS Y GRUPOS QUE SUFREN EXCLUSIÓN O DISCRIMINACIÓN**
- **CUIDADO DE OTROS SERES VIVOS Y DE LA NATURALEZA**

COLABORACIÓN

- **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
- **RESPONSABILIDAD**
- **INCLUSIÓN**
- **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**
- **INTERDEPENDENCIA**

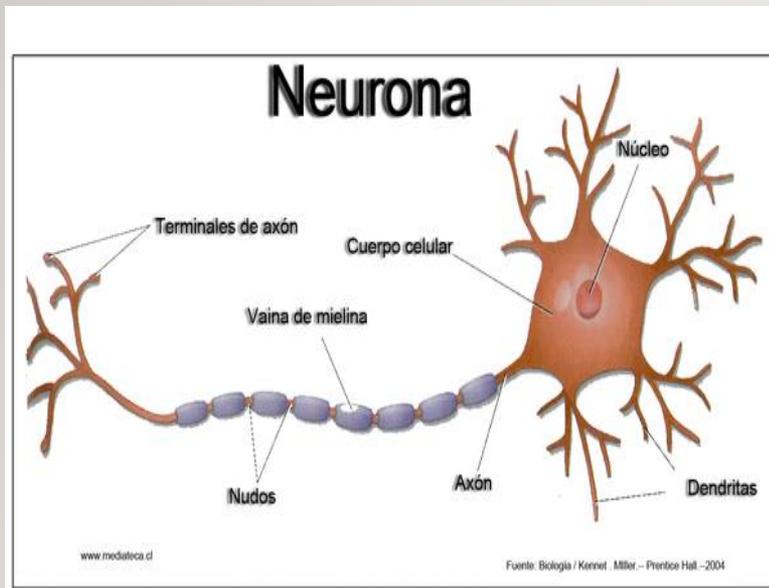
NEUROCIENCIAS

Las neurociencias es un conjunto de disciplinas científicas que investigan acerca de la función, la estructura y a bioquímica del sistema nervioso particularmente el cerebro.



<http://pilaresbasicos.blogspot.com/2011/08/las-neurociencias-y-el-aprendizaje.html>

SINAPSIS NEURONAL





HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- Son capacidades para identificar y transformar emociones, sentimientos, pensamientos y conductas que nos permiten relacionarnos de forma sana con las demás personas, tomar decisiones responsables, y alcanzar metas personales, entre otros aspectos.



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

APRENDER A ENTENDER MIS EMOCIONES



ENOJO

Respira, cuenta hasta 5. No hables enojado para evitar así que las discusiones aumenten y que digas algo de lo que luego puedas arrepentirte.



ALEGRÍA

Celebrar es importante, hazlo, te lo mereces, pero **con mesura**. La alegría puede derivar a euforia, llevándote a tomar decisiones poco acertadas, además puede herir tu entorno.



FRUSTRACIÓN

¡Ánimo! Comprende que las cosas no siempre bajo tu control, enfoca la energía en lo que sí puedes cambiar y da lo mejor de ti.



ENVIDIA

No te compares con tus compañeros. Enfócate en **dar lo mejor de ti**. Propóntele logros, alcánzalos y celebra con los demás tus logros y los de ellos.



RECHAZO

Crear y mejorar tu entorno es algo que depende de ti mismo. **Abraza las diferencias** y aprovéchalas para crecer. Practica la tolerancia.

http://www.redtecnologica.org/blog/wp-content/uploads/2016/05/inteligencia_emocionalresized.jpg

EMOCIONES – SENTIMIENTOS – PENSAMIENTOS - CONDUCTAS



EMOCIONES BÁSICAS



«Las emociones son reacciones automáticas que son reales e irreales.»



redes
neurociencias

2

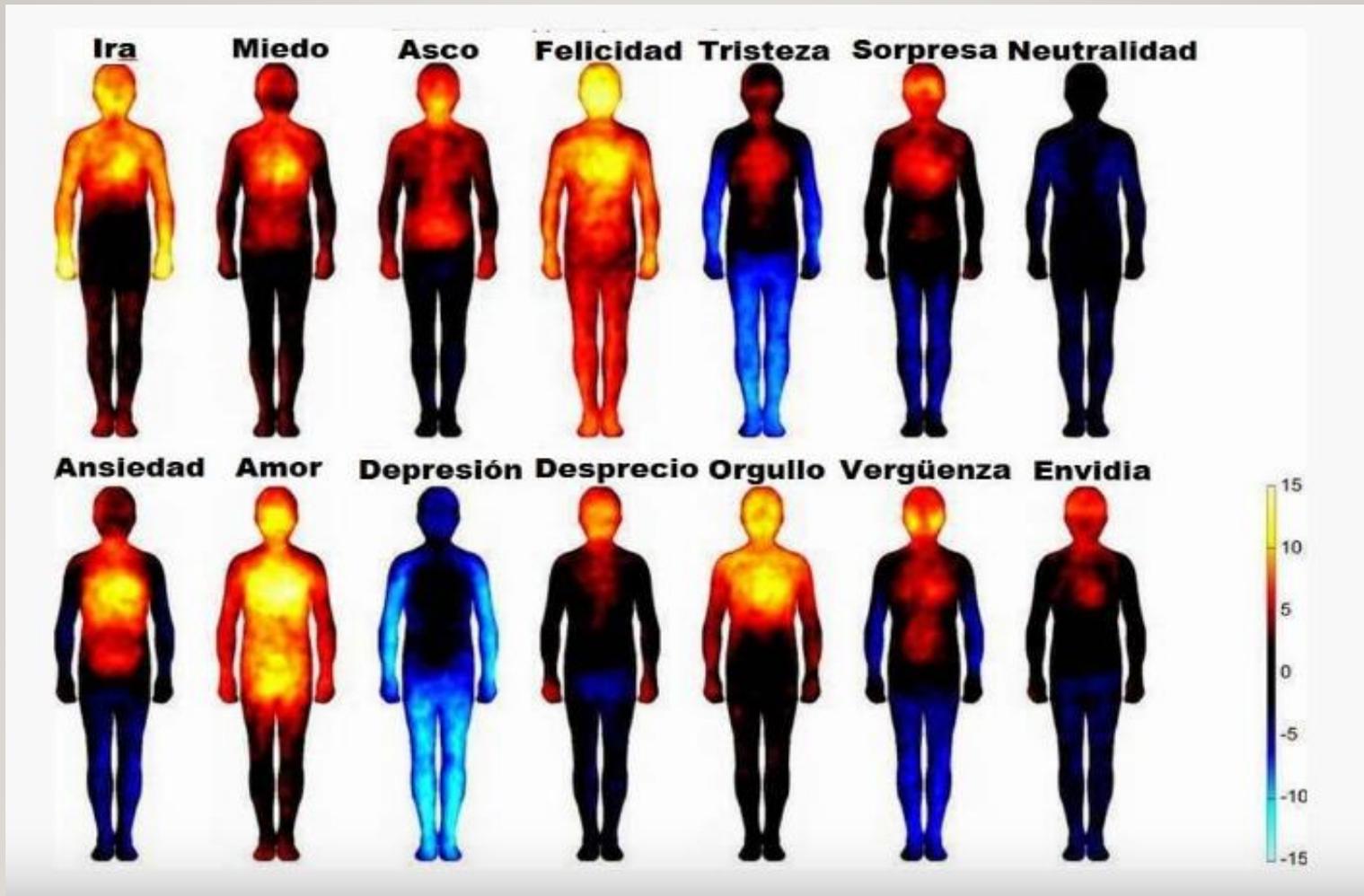
«Las emociones son reacciones automáticas que son reales e irreales.»

EMOCIONES BÁSICAS

MAPA CORPORAL DE LAS EMOCIONES

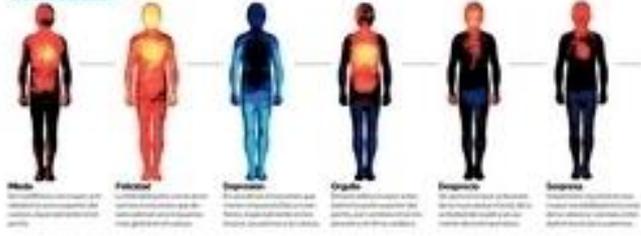
- Las emociones básicas (enfado, miedo, tristeza, sorpresa) y algunas emociones complejas (disgusto, ansiedad, vergüenza y envidia) **se localizan en la cabeza y en la parte superior del cuerpo, cerca de los órganos vitales.**
- **La felicidad, la tristeza y la vergüenza** que abarcan todo el cuerpo, el resto de emociones se localizan sobretodo en la cabeza y en el tronco superior mayoritariamente.

MAPA CORPORAL DE LAS EMOCIONES



<https://www.psicooemocionat.com/en-que-parte-del-cuerpo-sientes-las-emociones/>

Tendencias



Expertos crean el primer mapa de las emociones en el cuerpo

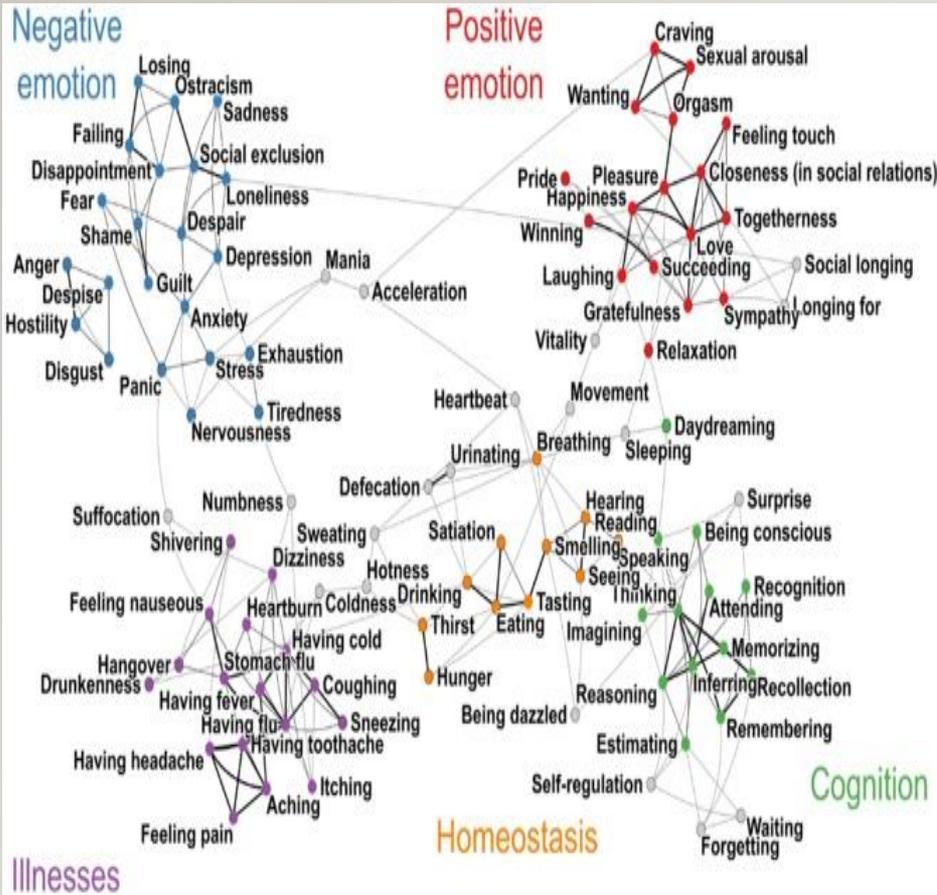
Estudios determinan qué zonas del cuerpo se activan según los sentimientos, comprobando que en todas las culturas se da igual.

El significado de los
 El cuerpo humano es un mapa de emociones. Los estudios realizados por científicos de la Universidad de California, San Diego, han demostrado que las zonas del cuerpo que se activan cuando sentimos una emoción son las mismas en todas las culturas. Los investigadores analizaron los datos de un estudio que involucró a más de 100 personas de diferentes culturas y descubrieron que las zonas del cuerpo que se activan cuando sentimos una emoción son las mismas en todas las culturas. Los investigadores analizaron los datos de un estudio que involucró a más de 100 personas de diferentes culturas y descubrieron que las zonas del cuerpo que se activan cuando sentimos una emoción son las mismas en todas las culturas.



<https://www.tuespaciointerior.es/organos-y-partes-de-nuestro-cuerpo-relacion-emocional/>







Cómo las emociones afectan al organismo

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Cabeza</p> <p>Las migrañas pueden ser por la gran carga de tu vida diaria y la rutina.</p> | <p>Cuello</p> <p>El cuello es donde se almacena la culpa y la recriminación hacia uno mismo.</p> | <p>Hombros</p> <p>La tensión en esta área tiene que ver con la exigencia desmesurada hacia nosotros mismos.</p> | <p>Espalda alta</p> <p>El dolor en la espalda alta se relaciona con la falta de apoyo emocional.</p> |
| <p>Espalda baja</p> <p>Los dolores en esta zona pueden estar relacionados con problemas financieros.</p> | <p>Codos</p> <p>Esto puede tener que ver con una resistencia a los cambios.</p> | <p>Manos</p> <p>Tal vez te está costando entablar conexiones afectivas con los demás.</p> | <p>Caderas</p> <p>El miedo al cambio puede manifestarse en la rigidez o dolor de las caderas.</p> |
| <p>Rodillas</p> <p>El dolor en las rodillas puede indicar que hay problemas con el ego.</p> | <p>Pantorrillas</p> <p>Las pantorrillas suelen doler cuando hay estrés, celos y resentimientos.</p> | <p>Tobillos</p> <p>Si te resistes a ciertos placeres naturales de la vida, pueden dolerte los tobillos.</p> | <p>Pies</p> <p>El dolor en los pies puede deberse a demasiada negatividad.</p> |

Fuente: <http://www.eldiariodecoahuila.com.mx/>

atusaludenlinea.com



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

APRENDER A ENTENDER MIS EMOCIONES



ENVIDIA

Respira, cuenta hasta 5. No hables enojado para evitar así que las discusiones aumenten y que digas algo de lo que luego puedas arrepentirte.



ALEGRÍA

Celebrar es importante, fúate, te lo mereces, pero con mesura. La alegría puede derivar a euforia, llevándote a tomar decisiones poco acertadas, además, puede hacer tu entorno.



FRUSTRACIÓN

¡Ánimo! Comprende que las cosas no siempre están bajo tu control, enfoca la energía en lo que sí puedes cambiar y da lo mejor de ti.



RECHAZO

Crear y mejorar tu entorno es algo que depende de ti mismo. Atraza las diferencias y aprovechalas para crecer. Practica la tolerancia.



No te compares con tus compañeros. Enfócate en dar lo mejor de ti. Preséntate logros, alázatalos y celebra con los demás tus logros y los de ellos.

AUTOCONOCIMIENTO



PIENSO



ACTÚO

SIENTO

- Quien soy
- Que quiero
- Cual es mi misión
- Como lo quiero lograr
- A donde quiero llegar
- Cuales son mis metas

ATENCIÓN



ATENCIÓN

Postura de cuerpo de montaña.
(Técnica de atención).

- Cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente.



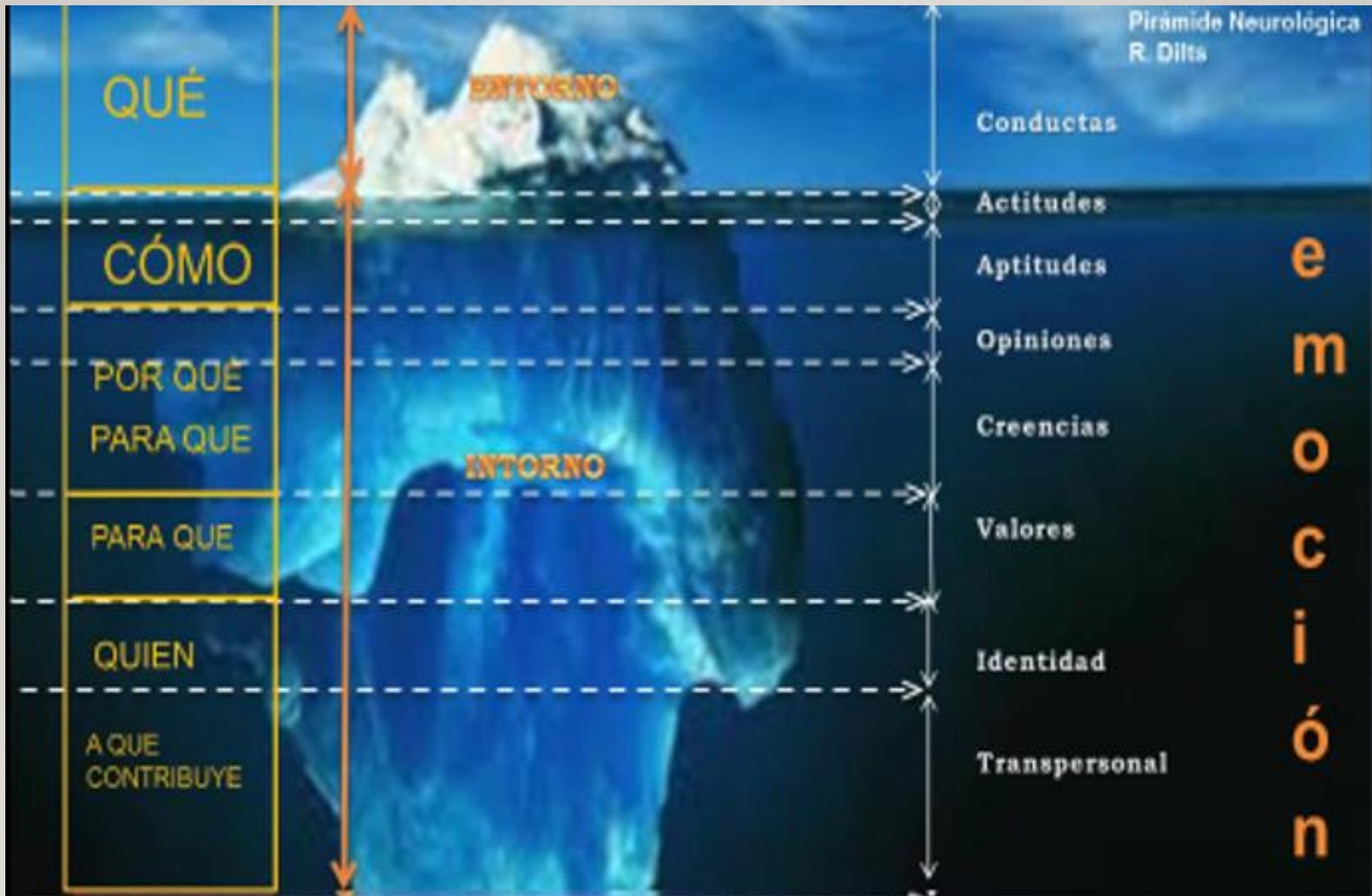
POSTURA DE "CUERPO DE MONTAÑA".

ERRORES

- Razón – Emociones.
- Cerebro complejo – plasticidad.
- Diversidad en las aulas.
- Jerarquización de las asignaturas.



Pirámide Neurológica de Dilts



HABILIDADES EMOCIONALES

- Autoconocimiento.

--Autoestima: Talento; Experiencias Éxito – fracaso; Motivación (intrínseca – extrínseca); Interpretar el entorno (potencial); Ser real – Ideal; Crítico interior; Calidad de las relaciones (sentido de pertenencia); Físico – Imagen.

HABILIDADES EMOCIONALES

- Autoconocimiento.

En términos positivos – soluciones; Soy y valgo; dejar de correr riesgos; Aprobación – tuya; Pensamientos positivos (distorciones cognitivas); Objetivos alcanzables; Memoria de logros; Atribuciones internas de logro; Acepta lo que no puedes cambiar y cambia lo que sí puedes.

--Iniciativa, identificación de necesidades, buscar soluciones, liderazgo, tomar decisiones – compromisos, autoeficacia.

--Atención: Funciones ejecutivas.



HABILIDADES EMOCIONALES

- Autorregulación.
 - Metacognición. Expresión y regulación de las emociones. Perseverancia (aplazar recompensas).
- Autonomía.
 - Iniciativa, identificación de necesidades, buscar soluciones, liderazgo, tomar decisiones – compromisos, autoeficacia.

iSay!



iSay!

iSay!



iSay!

iSay!





isoy!

HABILIDADES SOCIALES

- Expresar opiniones.
- Pedir un favor.
- Hablar en público.
- Socialmente honestos y sinceros.
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Pedir satisfactoriamente un trabajo.

Respeto.

Asertivo-franco y honesto, sabe sus limitaciones, pide a los demás lo que necesita.

Busca compañeros y amigos iguales a ellos.

Solidaridad y cooperativo.

Empatía – escucha activa.

EL ÁRBOL

DIFICULTADES...

- Apegos (codependencias).
- Depresivos.
- Ansiosos.
- Dificultad de expresión de molestia.
- Confundir servicial – sumiso.
- Personas dominantes – sumiso.



DESPIERTA. ALEJANDRO FILO

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

“Estamos impidiendo que los niños y jóvenes tengan un desarrollo óptimo cuando les privamos del aprendizaje social y emocional.”

René Diekstra.



¡GRACIAS!

Dra. Susana Villeda Reyes

sursa.villeda2011@gmail.com