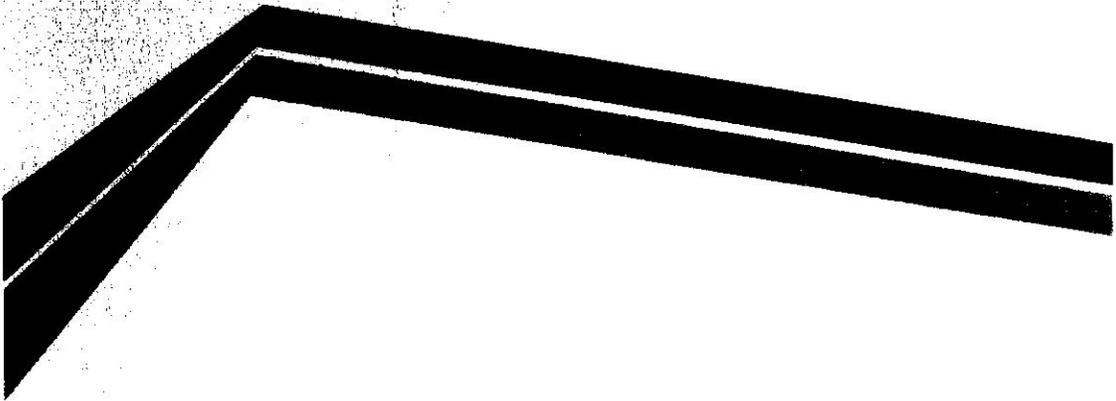


EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL: LA BASE DEL BIENESTAR.



Impartido por:
CAI CHETUMAL Psic. Norma Ariadne Sánchez Méndez
CAI CANCUN Psic. Wendy Vanessa Balam Aguayo



LINEAMIENTOS

- 1) CONECTARSE 15 MINUTOS ANTES DE CADA SESIÓN.**
- 2) TENER A LA MANO LIBRETA, HOJAS, PLUMONES, ETC PARA LAS ACTIVIDADES.**
- 3) MANTENER LA CÁMARA ENCENDIDA Y ACTIVAR MICRÓFONOS ÚNICAMENTE PARA PARTICIPAR.**
- 4) RECESO DE 10 MIN A LA MITAD DE CADA SESIÓN.**

¿QUÉ VEREMOS EN LA 1ª SESIÓN?

Bienvenidos a esta primera sección donde veremos qué son las emociones, por qué son tan importantes y cómo es que influyen en la arquitectura del cerebro durante los primeros tres años de vida. Exploraremos cómo es el desarrollo emocional de un bebé. Además de establecer cómo la manera de interactuar con los niños y el ambiente que generamos a su alrededor establece los cimientos de su personalidad, capacidad para aprender, comportamiento ético y bienestar.



LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Todos los seres humanos anhelamos estar bien. Como agente educativo, el bienestar de nuestros niños es una prioridad. Pero, ¿qué significa estar bien?

¿QUÉ QUIERES PARA TI? ¿QUÉ DESEAS PARA TUS ALUMNOS EN ESTE CICLO ESCOLAR?

¿CÓMO PODEMOS PROCURAR NUESTRO BIENESTAR Y EL DE NUESTROS ALUMNOS?



El bienestar, según Rafael Bisquerra, importante investigador del campo de la educación socioemocional, tiene, al menos, cinco dimensiones que se complementan entre sí:

- Material
- Físico
- Social
- Profesional
- Emocional

Procurar el bienestar, tanto el propio como el de nuestros hijos y el de nuestra sociedad, implica atender cada una de estas dimensiones.

PARTICIPACIÓN, LECTURA.

Nuestro primer bebe

Gaby y Hernando acaban de tener a Lucia, su primera hija. Lo imaginan creciendo sana y fuerte, sueñan con que cuando sea grande vaya a la universidad y tenga un buen trabajo. A veces se pelean porque Hernando dice que para que tenga éxito en la vida es importante que no crezca como una niña mimada. Tiene que aprender desde ahora que la vida es dura y le dice a Gaby que esta bien que la deje llorar. Gaby se desespera cuando Lucia llora y odia más esta preocupación porque va a cumplir un año y no quiere convivir con sus primos. ¿será normal? Lo abuelo Cleo regaña a Gaby si deja a la niña llorando. ¿Que pueden hacer para estar todos bien?



Richard Davidson, neurocientífico de la Universidad de Wisconsin, padre de la neurociencia afectiva y autor de múltiples libros y artículos, dice que:

El bienestar emocional se refiere a aquellas competencias que le permiten a las personas florecer. A desarrollarse óptimamente como seres humanos. No significa estar continuamente felices. Una persona con bienestar emocional puede sentirse triste si experimenta una pérdida. Pero será capaz de recuperarse fácilmente de la adversidad. Será resiliente y con un sentido de propósito.



Las competencias que nos permiten experimentar bienestar emocional se conocen como competencias socioemocionales.

TABLA 1. COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Competencia Es la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar, con un cierto nivel de calidad y eficacia, las siguientes acciones:	
Autoconocimiento	Dirigir la atención al mundo interno y tomar conciencia de nuestros pensamientos, emociones y conductas. Nos permite conocernos y valorarnos.
Autoregulación	Regular las emociones con el fin de favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar.
Empatía	Entender los puntos de vista de otras personas y empatizar con ellas, aun cuando estas se hayan desarrollado en contextos socioeconómicos, ideológicos y culturales diferentes al propio.
Colaboración	Establecer y mantener relaciones sanas con diversas personas y grupos para lograr metas comunes.
Autonomía	Tomar decisiones y buscar el bien para si mismo y para los demás.

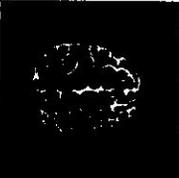
- Estas competencias ayudan a prevenir:**
- Conductas de riesgo en la juventud como el embarazo temprano, conductas violentas o el consumo de drogas y alcohol.
 - Promueven una conducta cívica y ética responsable, y son muy valoradas en los entornos profesionales.



PARA REFLEXIONAR...

Desde pequeños contamos con el potencial para desarrollar empatía y vínculos sanos con los demás, sin embargo, pese a esto, cada día se reportan más casos de soledad, depresión, angustia y violencia en niños y niñas. Por ello, es sumamente importante que desde los primeros tres años de vida procuremos que los niños y niñas desarrollen las capacidades que les permitirán establecer relaciones armónicas y saludables con otros. Esto se logra al promover su desarrollo socioemocional.

- ✓ ¿Podrías reflexionar sobre cómo las competencias socioemocionales te podrían ayudar en tu labor de agente educativo?
- ✓ ¿Consideras que dichas competencias podrían ser útiles en tu trabajo o en tu vida familiar y social?



EL CEREBRO DEL BEBÉ



Mis tres primeros años

Juan acaba de nacer. Su cerebro es increíblemente plástico y cambiante. Las células que lo conforman se llaman neuronas y, en un recién nacido, se conectan entre sí aproximadamente un millón de veces por segundo formando redes neuronales. Los primeros estructuras y patrones que conforman el cerebro de Juan son los emocionales y sociales. Esto es sumamente importante, pues los patrones emocionales conformados influyen en las decisiones que tomará Juan durante su vida, en su capacidad para establecer relaciones saludables, aprender y lograr el bienestar en general. Sus tres primeros años conformarán los cimientos psicológicos de la vida adulta de Juan.