



Licenciatura en Enseñanza
y Aprendizaje del Inglés

Plan de Estudios 2022

Estrategia Nacional de Mejora
de las Escuelas Normales

Programa del curso

**Desarrollo socioemocional
y vida saludable en educación**

Quinto semestre

Primera edición: 2024

Esta edición estuvo a cargo de la Dirección General
de Educación Superior para el Magisterio
Av. Universidad 1200. Quinto piso, Col. Xoco,
C.P. 03330, Ciudad de México

D.R. Secretaría de Educación Pública, 2022

Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, Ciudad de México

Trayecto formativo: **Bases teóricas y metodológicas de la práctica**

Carácter del curso: **Currículo Nacional Base** Horas: **4** Créditos: **4.5**

Índice

Propósito general.....	5
Descripción y cursos con los que se relaciona	10
Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso	11
Estructura del curso	14
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza.....	15
Sugerencias de evaluación	24
Unidad de aprendizaje I. Vida saludable y toma de decisiones.....	26
Unidad de aprendizaje II. Fundamentos de la educación socioemocional.....	45
Evidencia integradora del curso:.....	61
Perfil académico sugerido	64
Referencias de este programa.....	66

Propósito general

El curso tiene como principal propósito que el estudiantado normalista reconozca y analice sus prácticas, creencias y conocimientos sobre la salud, que influyen en su bienestar físico, mental y social para una vida saludable, considerando su desarrollo socioemocional, a partir de investigar, reconocer, sintetizar y aplicar los fundamentos, elementos constitutivos y estrategias que le permitan de manera consciente poner en práctica lo aprendido en su vida personal, académica, profesional y como docente frente a grupo.

Desde una perspectiva intercultural, una vida saludable es un concepto que abarca más que solo la ausencia de enfermedades. Implica un estado de bienestar físico, mental y social, que se construye a través de prácticas y creencias diversas, influenciadas por las culturas y tradiciones de diferentes comunidades.

Desde este sentido algunas nociones en torno a la vida saludable se exponen de la siguiente forma:

1. **Alimentación y Nutrición:** Las culturas tienen dietas tradicionales que son fundamentales para la identidad cultural y la salud. Por ejemplo, la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras y aceite de oliva, es reconocida por sus beneficios para la salud. Del mismo modo, en muchas culturas indígenas, las dietas basadas en alimentos locales y prácticas sostenibles promueven la salud y el bienestar.
2. **Prácticas de Cuidado de la Salud:** Los enfoques interculturales consideran sistemas de medicina tradicional, como la medicina china, ayurvédica o las prácticas curativas de los pueblos indígenas. Estas prácticas pueden incluir el uso de hierbas, terapias físicas, y enfoques holísticos que consideran el cuerpo, la mente y el espíritu.
3. **Actividad Física:** En muchas culturas, la actividad física está integrada en la vida diaria, no solo como ejercicio formal, sino a través de danzas tradicionales, trabajo físico y juegos comunitarios. Estas actividades no solo promueven la salud física, sino que también refuerzan los lazos comunitarios y la identidad cultural.
4. **Salud Mental y Espiritual:** La salud mental y espiritual también es un componente clave de una vida saludable en muchas culturas. Esto puede incluir prácticas de meditación, espiritualidad, y la importancia del apoyo comunitario y familiar en el bienestar emocional y psicológico.

5. Sostenibilidad y Respeto al Entorno: En un enfoque intercultural, el respeto y la conexión con la naturaleza son aspectos importantes de la salud. Muchas culturas promueven prácticas sostenibles que aseguran no solo la salud de las personas, sino también la del medio ambiente.

Adoptar una perspectiva intercultural sobre la vida saludable implica reconocer y respetar las diversas formas en que las personas de diferentes culturas entienden y practican el cuidado de su salud. Esto también significa ser conscientes de que las prácticas saludables pueden variar significativamente entre culturas, pero todas comparten el objetivo común de mejorar la calidad de vida y el bienestar general.

Antecedentes

Actualmente, la sociedad y, por ende, la educación, han sufrido cambios que han llevado a revalorar la función que tienen las emociones en la vida cotidiana y en los procesos cognitivos y académicos; sin embargo, muchas veces la carga administrativa no permite que las y los docentes diseñen situaciones didácticas en las que se atienda al estudiante como un ser integral y se reflexione sobre su propia integridad a partir de una estabilidad emocional.

Múltiples pensadores como por ejemplo Descartes, con su planteamiento de dualismo entre razón y emoción, han contribuido a una disociación entre estos dos aspectos, disociación que predomina en las prácticas educativas hasta nuestros días, aun cuando investigaciones de corte social y cognitivo han mostrado que el desarrollo emocional es esencial para determinar a qué se le presta atención y a qué no, así como a interpretar el mundo y desarrollarse en el mismo; y por otra parte, se ha comprobado que si las y los estudiantes tienen emociones que les permitan involucrarse con lo que les rodea, su cerebro amplifica su capacidad de aprendizaje (Palomera, Briones y Gómez-Linares, 2017)

Así mismo, la UNESCO, (Pertegal, Castejón y Martínez, 2011) con el informe de Delors, destaca el papel de las emociones para una educación integral y en la declaración de Bolonia, incorporó el lenguaje de las competencias en el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), con competencias que los egresados de diferentes Licenciaturas deberían alcanzar, relacionando las actitudes, conocimientos, valores y habilidades en el sistema educativo con base en los pilares de la Educación: saber conocer, saber hacer, saber ser y saber convivir; derivado de ello, en la malla curricular de los Planes 2018 de las

Licenciaturas en Educación Preescolar, Primaria y Secundaria se contó con competencias genéricas, disciplinares y profesionales. (Alarcón y Riveros, 2017).

Actualmente el enfoque de aprendizajes basado en capacidades nos menciona la importancia de desarrollar capacidades para vivir una vida humana normal, de principio a fin y la capacidad de construir un concepto de bien, bien común y justicia social. Es evidente que la noción de bienestar se vincula con las y los otros en convivencia y con el mundo que nos rodea, ampliando de manera significativa la búsqueda del bienestar desde la individualidad para poder impactar así en lo comunitario.

Actualmente los enfoques en políticas educativas posicionan el desarrollo emocional como componente para el desarrollo humano, dentro de una sociedad determinada, donde complejiza hacia un sector más amplio y crítico el bienestar de las personas, por ejemplo dentro del Programa Sectorial Derivado Del Plan Nacional De Desarrollo 2019-2024 publicado en el Diario Oficial de la Federación el 06 de julio de 2020 se hace énfasis en el objetivo número 5 la necesidad de garantizar el derecho a la cultura física y en general a su desarrollo.

La escuela debe, desde este sentido crítico dejar de dar prioridad al conocimiento académico e integrar a los procesos de aprendizaje y evaluación el desarrollo socioemocional de las y los estudiantes, pero no solo eso. Es imprescindible que las y los docentes hagan de su ejercicio profesional un lugar también donde su estabilidad emocional les permita sentirse en bienestar, por ello se requiere que desde el currículo se desarrollen habilidades para reflexionar y gestionar sus emociones para que exista una convivencia armónica en la sociedad y para que realmente se ofrezca una educación que atienda todas las áreas de desarrollo de las personas.

En este sentido, Alarcón y Riveros (2017) plantean la necesidad de aperturar la discusión y reflexión en torno al rol y acciones de las y los docentes sobre la enseñanza que se hace de los aspectos socioemocionales en el aula, debido a que maestras y maestros son elementos claves en su introducción y desarrollo; sobre todo cuando las emociones están presentes, de manera explícita en la intervención educativa y así lograr desarrollar y promover capacidades socioemocionales, por lo que es primordial que el estudiantado normalista se forme en habilidades de empatía y compromiso con su entorno para inspirar a sus alumnos y a la comunidad en general.

Además, tal como establecen Palomera, Briones y Gómez-Linares, (2017. p. 168) en una investigación realizada sobre programas de educación emocional, “los docentes con habilidades emocionales desarrolladas crean

entornos educativos más positivos y favorecen el aprendizaje, en particular, el desarrollo emocional; también favorece un mayor ajuste en la transición a la vida laboral, percibiendo mayor satisfacción con su trabajo y menor índice de burnout”.

En cuanto a las investigaciones sobre educación socioemocional, Pérez (2008) indica que la mayoría de los programas que pretenden su desarrollo han carecido de bases teóricas y científicas al llevarse a cabo, por lo que después de una revisión de estos, se ha llegado a la conclusión de la urgencia de evaluar dichos programas educativos y las intervenciones que parten de ellos, con base en evidencias que sean fruto de una investigación científica.

Para clarificar el término de educación socioemocional, se hace pertinente definirlo, tomando en cuenta que este mismo autor comenta que en varias investigaciones se le ha dado el mismo significado que la educación emocional en el ámbito hispanoamericano o de alfabetización emocional (emotional literacy) en el contexto anglosajón; aun cuando la educación socioemocional también retoma el aspecto social o situacional.

De esta forma, Pérez (2008. p.527) plantea que la educación socioemocional es “aquel proceso educativo planificado y desarrollado a través de programas, con carácter de prevención primaria inespecífica, dirigido a desarrollar tanto la inteligencia emocional como las habilidades socioemocionales a corto, medio, y largo plazo, y a potenciar el desarrollo integral de la persona, con la finalidad última de aumentar el bienestar personal y social”, logrando así, fortalecer su autoestima.

En este sentido, se pretende que la Educación socioemocional permita 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” (SEP, 2017. p. 4).

En el mismo documento, se incluyen diversas investigaciones que han concluido que la Educación socioemocional contribuye, por un lado, al logro de metas, relaciones armónicas, éxito profesional, salud, participación social, toma de decisiones y a la mejora del rendimiento académico; y, por otro lado, a la mejor convivencia humana, fortaleciendo el respeto a la diversidad cultural, empatía, la dignidad, la integridad familiar, los ideales de fraternidad, igualdad social y libertad de ideales.

En este sentido, los propósitos generales de la educación socioemocional en educación básica son: lograr la autoaceptación que permita tomar conciencia, desde un punto de vista positivo, de las virtudes y carencias, sin creencias limitantes; el autoconocimiento que permita saber, quienes somos, qué queremos; aprender a autorregular las emociones; comprender al otro; fortalecer la autoconfianza; aprender a escuchar, respetar y tolerar; cultivar una actitud responsable, positiva y optimista; analizar de manera crítica los factores que hacen posible o no la resiliencia, minimizar la vulnerabilidad y prevenir las conductas de riesgo; propósitos que buscan desarrollar las cinco dimensiones socioemocionales: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración (SEP, 2017).

Descripción y cursos con los que se relaciona

Este curso de 4 horas, (4.5 créditos) con carácter nacional, pertenece al Trayecto Formativo de Bases Teóricas y Metodológicas de la Práctica, porque favorece el desarrollo socioemocional de las y los futuros docentes y los habilita para promoverlas en sus alumnos a través de su práctica docente.

Se relaciona con los cursos de Evaluación de aprendizajes, Desarrollo infantil y aprendizaje, Desarrollo de la adolescencia y de la juventud, con Aportes de las Neurociencias a la enseñanza del inglés; siendo el antecedente de Educación inclusiva en atención a la diversidad y de forma transversal con el Trayecto de práctica profesional, posibilitando, en este sentido, la adquisición de referentes teóricos y prácticos que permitan al estudiante normalista comprender el desarrollo socioemocional y favorecer una educación integral que promueva una vida saludable.

Asimismo, se vincula con los cursos de Evaluación de aprendizajes, Desarrollo infantil y aprendizaje, Desarrollo de la adolescencia y de la juventud y con Aportes de las Neurociencias a la enseñanza del inglés; siendo el antecedente de Educación inclusiva en atención a la diversidad y de forma transversal con el Trayecto de práctica profesional porque posibilita la adquisición de referentes teóricos y prácticos para comprender el desarrollo socioemocional y favorecer una educación integral que promueva una vida saludable.

Responsables del codiseño del curso

Este curso fue elaborado por las y los docentes normalistas Sandra Flores Castillo, María del Carmen y Valeria Samaray Sánchez Gudiño de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza; Cynthia Miranda Plaza, Itandehui Chávez Trueba y Tania Alejandra López Rodríguez de la Escuela Normal No.1 de Toluca; Adriana Monroy Rodríguez de la Escuela Normal de Atlacomulco "Profesora Evangelina Alcántara Díaz" del Estado de México, Edgar Samuel Arriaga Juárez de la Escuela Normal Superior Oficial del Estado de Guanajuato, y el y las especialistas en diseño curricular: Julio César Leyva Ruíz, María del Pilar González Islas, Gladys Añorve Añorve y Sandra Elizabeth Jaime Martínez, de la Dirección General de Educación Superior para el Magisterio.

Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso

Perfil general

Rasgos del perfil de egreso. El egresado, egresada, de la Escuela Normal es un docente profesional de la educación que:

Cuenta con una formación pedagógica, didáctica y disciplinar sólida para realizar procesos de educación inclusiva de acuerdo al desarrollo biológico, cognitivo, psicológico, físico de las y los estudiantes, congruente con su entorno sociocultural; es capaz de diseñar, realizar y evaluar intervenciones educativas situadas mediante el diseño de estrategias de enseñanza, aprendizaje, el acompañamiento, el uso de didácticas, materiales y recursos educativos adecuados, poniendo al estudiante en el centro del proceso educativo como protagonista de su aprendizaje.

Es productor de saber y conocimiento pedagógico, didáctico y disciplinar, reconoce y valora la investigación educativa y la producción de conocimiento desde la experiencia; sabe problematizar, reflexionar y aprender de la práctica para transformarla; ha desarrollado dominios metodológicos para la narración pedagógica, la sistematización y la investigación; está preparado para crear, recrear e innovar en las relaciones y el proceso educativo al trabajar en comunidades de aprendizaje e incorporar en su quehacer pedagógico teorías contemporáneas y de frontera en torno al aprendizaje y al desarrollo socioemocional.

Se posiciona críticamente como sujeto histórico frente a los problemas políticos, sociales, económicos, ecológicos e histórico-culturales de México así como de su entorno; cuenta con conocimientos e iniciativa para proponer e impulsar desde su labor educativa alternativas de solución; se asume como agente de transformación, realiza la tarea educativa desde el compromiso de acompañar la formación de ciudadanas y ciudadanos libres que ejercen sus derechos y reconocen los derechos de los demás; hace de la educación un modo de erradicar la pobreza, la desigualdad, la deshumanización para construir futuro para todas y todos.

Demuestra el compromiso de trabajar en comunidad por un país con justicia y dignidad.

Desarrolla el pensamiento reflexivo, crítico, creativo y sistémico y actúa desde el respeto, la cooperación, la solidaridad, la inclusión y la preocupación por el bien común; establece relaciones desde un lugar de responsabilidad y colaboración para hacer lo común, promueve en sus relaciones la equidad de

género y una interculturalidad crítica de diálogo, de reconocimiento de la diversidad y la diferencia; practica y promueve hábitos de vida saludables, es consciente de la urgente necesidad del cuidado de la naturaleza y el medio ambiente e impulsa una conciencia ambiental; fomenta la convivencia social desde el reconocimiento de los derechos humanos y lucha para erradicar toda forma de violencia: física, emocional, de género, psicológica, sexual, racial, entre otras, como parte de la identidad docente.

Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida; tiene capacidad y habilidades para comunicarse de forma oral y escrita en lenguas nacionales y adquiere dominios para comunicarse en una lengua extranjera así como en otros lenguajes para la inclusión; es capaz de expresarse de manera corporal, artística y creativa y promueve esa capacidad en los estudiantes; utiliza las herramientas y tecnologías digitales, vincularse y aprender, comparte lo que sabe, impulsa a sus estudiantes a generar trayectorias personales de aprendizaje y acompaña su desarrollo y maduración como persona.

Perfil profesional

El perfil profesional que se desea lograr para los próximos docentes en enseñanza y aprendizaje del inglés integra una serie de rasgos específicos los cuales refieren que el estudiante:

Conoce el sistema educativo mexicano y domina los enfoques y contenidos de los planes y programas de estudio, los contextualiza e incorpora críticamente contenidos locales, regionales, nacionales y globales significativos.

Realiza procesos de educación inclusiva considerando el entorno sociocultural y el desarrollo cognitivo, psicológico, físico y emocional de las y los estudiantes.

Hace investigación, produce saber desde la reflexión de la práctica docente y trabaja comunidades de aprendizaje para innovar continuamente la relación educativa, los procesos de enseñanza y de aprendizaje para contribuir en la mejora del sistema educativo.

Tiene pensamiento reflexivo, crítico, creativo, sistémico y actúa con valores y principios que hacen al bien común promoviendo en sus relaciones la equidad de género, relaciones interculturales de diálogo y simetría, una vida saludable, la conciencia de cuidado activo de la naturaleza y el medio ambiente, el respeto a los derechos humanos, y la erradicación de toda forma de violencia como parte de la identidad docente.

Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida desde la responsabilidad, el respeto y la construcción de lo común, actuando desde la cooperación, la solidaridad, y la inclusión.

Reconoce las culturas digitales y usa sus herramientas y tecnologías para vincularse al mundo y definir trayectorias personales de aprendizaje, compartiendo lo que sabe e impulsa a las y los estudiantes a definir sus propias trayectorias y acompaña su desarrollo como personas.

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional desde el enfoque de Derechos Humanos, la sostenibilidad, igualdad y equidad de género, de inclusión y de las perspectivas humanística e intercultural crítica.

- Despliega una conciencia sobre lo humano y sobre la naturaleza, amplia e inclusiva, dirigida hacia la convivencia pacífica, el bien común, el compromiso con la justicia social y la sostenibilidad.
- Muestra en todo momento hábitos sanos de alimentación e higiene que contribuyen a su desarrollo físico e intelectual y a la buena convivencia con los otros.
- Fortalece el desarrollo de sus habilidades socioemocionales e interviene de manera colaborativa con la comunidad educativa, en las necesidades socioemocionales de sus estudiantes, bajo un enfoque de igualdad y equidad de género.
- Valora la diversidad lingüística del país y posibilita dentro del aula estrategias que permitan la comunicación, desde una perspectiva intercultural crítica. • Desarrolla su capacidad de agencia para la transformación de su práctica en el aula, la escuela y la comunidad.
- Desarrolla su capacidad de agencia para la transformación de su práctica en el aula, la escuela y la comunidad.

Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de las alumnas y alumnos.

- Promueve relaciones interpersonales que favorezcan las convivencias interculturales.
- Propone estrategias didácticas que coadyuvan al desarrollo socioemocional pleno y resiliente, de sí mismo y del alumnado, en pro de favorecer convivencias interculturales e intraculturales bajo un enfoque de equidad de género.

Estructura del curso

Unidad I. Vida saludable y toma de decisiones	Fundamentos de la educación socioemocional
<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas, conocimientos y creencias sobre la salud y el bienestar en diferentes culturas. • Prácticas de cuidado de la salud • Alimentación y nutrición • Actividad física y recreación • Bienestar mental y espiritual • Sostenibilidad y respeto al entorno como práctica de vida saludable • Conductas de riesgo y toma de decisiones • ¿Qué es un Proyecto de vida saludable? • Taller: Ejercicio, administración del tiempo libre y alimentación saludable. • Taller Mindfulness I 	<ul style="list-style-type: none"> • Definición y antecedentes del desarrollo socioemocional en la educación • Habilidades Socioemocionales • Conciencia emocional • Regulación emocional • Autonomía emocional • Capacidades para el desarrollo de una vida saludable • Taller: Mindfulness II

Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza

Para el desarrollo de las actividades de este curso, se sugiere al menos tres reuniones del colectivo docente, para planear y monitorear las acciones del semestre e incluso acordar un proyecto integrador del semestre. Se recomienda incluir el uso de las tecnologías y el trabajo colaborativo, en tanto que permiten desarrollar de manera transversal los dominios y desempeños del perfil de egreso.

Con objeto de favorecer el desarrollo de los saberes, la o el responsable del curso podrá diseñar las estrategias pertinentes a los intereses, contextos y necesidades del grupo que atiende. En este curso se presentan sugerencias relacionadas con los criterios de evaluación, los productos, las evidencias de aprendizaje y los contenidos disciplinares, así como con el logro del propósito y los saberes, para que al diseñar alguna alternativa se cuiden los elementos de congruencia curricular.

Es necesario hacer un curso equilibrado entre la revisión teórica y las sesiones vivenciales y prácticas. De esta manera, las experiencias derivadas les permitirán adaptarse a los distintos niveles de la educación obligatoria. Se recomienda a la o el responsable del curso promover espacios que permitan el intercambio de puntos de vista, para la observación, análisis y reflexión del estudiantado.

Es recomendable partir de los saberes y experiencias vivenciales del estudiantado, se pueda identificar de manera individual y colectiva las formas en que han desarrollado y fortalecido su desarrollo socioemocional y las ideas en torno a la construcción de una vida saludable, desde su cultura, su cotidianidad y a partir de los aprendizajes construidos a lo largo de la licenciatura. A estas alturas de su formación, han desarrollado la observación y el análisis de los entornos de vida y la forma en que se manifiestan las diversas aptitudes que tienen las y los estudiantes de educación básica y media superior hacia la actividad física, salud emocional y salud.

Este es un punto de partida muy importante para favorecer su desarrollo hacia la consolidación de vidas saludables y la comprensión de las perspectivas de desarrollo socioemocional y salud que son objeto de estudio de este programa. El reconocimiento de sus prioridades en la vida, la relación consciente que tienen con su cuerpo o sus experiencias ante el cuidado de la salud, son aspectos que constituyen la base para la apropiación de nuevos conocimientos.

A continuación, se sugieren algunas actividades para concientizar a las y los docentes en formación sobre la vida saludable desde un enfoque

intercultural, dichas actividades integran la promoción de hábitos saludables con el aprendizaje del idioma. Por ejemplo:

Investigación de Hábitos saludables de su cultura o de alguna cultura diferente. Esto puede incluir la preparación de una receta típica, una actividad física tradicional o rituales de bienestar, todo presentado en inglés. Esto fomenta la apreciación intercultural y el uso del idioma en contextos prácticos.

Narración de Historias. Invitar a los docentes en formación a contar historias sobre ejemplos de vida saludable en sus propias culturas, relatar los hábitos que practican para mejorar su bienestar en las diferentes áreas, de esta forma se trabaja el autoconocimiento, la empatía, la escucha consciente, además y dependiendo del titular del presente curso dichas manifestaciones escritas pueden ser en el idioma inglés, para fortalecer sus habilidades lingüísticas, además de que les permite compartir y aprender sobre las tradiciones y prácticas de salud de sus compañeros.

Juegos de Rol. Donde las y los estudiantes simulen ser distintos actores sociales de diferentes culturas, explicando en inglés sus creencias, conocimientos y prácticas para una vida saludable. Esta actividad promueve la creatividad, la empatía y el uso del vocabulario relacionado con la salud y el bienestar.

Creación de Folletos Informativos. Podrán investigar sobre hábitos saludables en diferentes culturas y crear un folleto en inglés que comunique sus hallazgos. Este proyecto permite explorar vocabulario relacionado con la alimentación y la salud, y fomenta la investigación en inglés sobre las prácticas de vida saludable en diversas culturas locales o del mundo.

Debates sobre Estilos de Vida en distintas culturas. El estudiantado normalista puede investigar y presentar cómo diferentes sociedades abordan la salud, la nutrición el ejercicio y el esparcimiento, lo que les permitirá desarrollar habilidades de argumentación y análisis crítico, así como practicar inglés.

Campaña de Concientización. Organizar una campaña en la que el estudiantado elabore mensajes en inglés que promuevan la vida saludable, inspirándose en ejemplos de distintas culturas y las locales. Pueden diseñar carteles o videos que se compartan en la comunidad escolar y fuera de ella, fomentando el uso del idioma y la reflexión sobre la diversidad cultural en hábitos saludables, además de poner en práctica el uso de las tecnologías para la elaboración de post, infografías, flyers, entre otros.

Reflexión y Debate sobre lo aprendido. El estudiantado normalista puede discutir cómo sus perspectivas sobre la vida saludable han cambiado y cómo podría aplicar lo aprendido en su vida diaria y en su futura práctica docente. También pueden abordar información y debate sobre las contradicciones de la vida actual y los medios de información que presentan estereotipos o formas de vida únicas, a veces inalcanzables para todos y todas, por la complejidad del tema.

Estas actividades no solo ayudarán a mejorar su dominio del inglés, sino que también les brindarán herramientas para promover un estilo de vida saludable en sus futuros y futuras alumnos, considerando la diversidad cultural presente en sus aulas.

Es importante que el estudiantado en sus prácticas profesionales y como futuros maestros y maestras generen y promuevan ambientes de respeto y confianza, generando un sentido de identidad y pertenencia, practicando la escucha activa y construyendo relaciones basadas en la empatía que den lugar a la participación y al desarrollo de posturas, actitudes, conceptos, pautas de convivencia y comportamiento que definen a la educación socioemocional. Se recomienda recuperar aquellas experiencias que pudieron dar lugar durante las clases de inglés o que los alumnos de educación básica hayan vivido, es decir, experiencias que pudiesen afectar su estado emocional.

El desarrollo socioemocional requiere que el personal docente adopte un rol de facilitador del aprendizaje más que de instructor, de ahí la importancia de que el docente reflexione sobre el desarrollo de sus propias habilidades socioemocionales.

Se recomienda establecer una serie de rutinas, basadas en acuerdos de convivencia establecidos por todos los involucrados, así como la incorporación de actividades cotidianas donde se propongan alternativas de solución ante situaciones que pudieran generar ambientes de vulnerabilidad emocional. También se recomienda comenzar las clases con ejercicios de atención, promover el lenguaje emocional e identificar las emociones más prevalentes en el grupo en determinado momento. Pueden incluso crear audioramas, que son espacios de escucha musical que les permita desarrollar la atención y el disfrute.

Es importante asegurar que se construya un clima en el aula que permita la participación abierta, confiada y segura para el estudiantado. Para lograrlo, se requiere que se tomen en cuenta los siguientes lineamientos:

1. Ambiente conducente. Construcción de un ambiente seguro y confiable para compartir sus aspiraciones y preocupaciones, se sugiere:

- Expresar interés y realizar preguntas que clarifiquen lo que las personas expresan.
- Muestre con su lenguaje corporal y verbal que está escuchando con atención a quienes participan.
- Proporcione aprobación y retroalimentación específica para que el estudiantado pueda desarrollar los saberes esperados.
- Comparta historias que sirvan como ejemplos positivos o roles específicos a modelar para el estudiantado de educación básica y media superior.

2. Enseñanza centrada en la o el estudiante. Fomentar la participación activa del estudiantado, promoviendo el diálogo y la elección de actividades que sean de su interés. Permitir y alentarles para que compartan sus experiencias y conocimientos previos.

3. Contextualizar. Procurar que las actividades de aprendizaje estén conectadas con los intereses, quehaceres, contextos y actividades que las niñas, niños y adolescentes experimentan en su vida cotidiana, donde la escuela es solo una parte de ella.

4. Reconocer experiencias de éxito desde una reflexión crítica. La idea de éxito puede resultar relativa, por lo que es importante reflexionar sobre lo que para las y los estudiantes puede ser y desde donde se construyen esos imaginarios: qué condiciona el éxito, por qué puede ser relativo, qué sentimientos subyacen al éxito, con qué valores se vincula, etc. Desde este sentido crítico es importante intercambiar ideas sobre el éxito o el bienestar en contexto. Se busca que sientan confianza en explorar aquello que les interesa, y que, al compartirlo con el grupo, expresen sus sentimientos, coincidencias o debates, siempre en ambientes de respeto e inclusión.

5. Preparar para la ciudadanía. Más allá de la adquisición de conocimiento y desarrollo de habilidades, el estudiantado necesita reconocer que una sociedad donde sus habitantes viven en bienestar, participan en armonía conforme a los derechos humanos hacia el bien de todos y todas. Esto involucra la adquisición y el desarrollo congruente de valores como el respeto, la ética, la responsabilidad y la integridad, valores que el personal docente puede promover en la escuela. Prestar particular atención en gestionar las habilidades socioemocionales para coadyuvar al desarrollo de valores en las personas, los grupos y la sociedad en conjunto es el fin último del desarrollo emocional.

Dada la importancia de este curso desde una perspectiva personal, incluyente, de desarrollo e intercultural se sugiere trabajar los contenidos a partir de las modalidades de seminario, taller y estudios de caso.

Seminario para que el estudiantado investigue de forma física y digital los contenidos teóricos y los comprenda, analice y compare la información más importante, desarrollando su pensamiento crítico y complejo desde el primer tema, con la finalidad de que se sensibilice sobre el cuidado de su salud física, emocional, social y psicológica, y a su vez, pueda trabajar diferentes estrategias con sus alumnos en torno a su idea de bienestar, cuidado, con fundamentos teóricos y científicos.

Una parte fundamental de este curso es su carácter de **Taller**, que se plantea en las dos unidades, pero más que un contenido es la práctica a la que se pretende llevar a los y las alumnos (as) de este semestre, porque tal como lo aseguraron Celestin Freinet y Paulo Freire (en Castellano y Lo Coco, 2006. P.3), "se pretende una educación integral, considerando el aprendizaje como un proceso donde el estudiantado tenga una participación activa, a partir de su experiencia y no como un mero depositario de saberes que el docente solamente transmite".

Por ello, se sugiere que se retome el trabajo en esta modalidad, desde el inicio del semestre con la reflexión sobre la vida saludable, la práctica del ejercicio, administración del tiempo libre y una alimentación saludable en la Unidad I y que, aun cuando se inicie en la Unidad II el desarrollo socioemocional con el Taller de de la relajación (Mindfulness) u otro sistema de relajación, las actividades de la primera sigan siendo realizadas y sistematizadas hasta terminar el curso.

En este sentido, el Taller permite una relación entre la experiencia en la Formación inicial en las Escuelas Normales y la intervención docente se transfiere de una práctica a otra, por medio de la construcción de un Esquema conceptual referencial, que se anexa en cada uno de los talleres y un esquema operacional utilizado con base en el contexto e intereses de cada uno (a) de los (as) estudiantes.

El estudio de caso es una herramienta que se ha utilizado en educación para el aprendizaje de la toma de decisiones y también para favorecer la investigación, desde el planteamiento de hipótesis y planteamiento de preguntas desafiantes; la revisión de artículos científicos, de los programas vigentes en educación obligatoria y de nuevas estrategias, hasta la difusión de los hallazgos encontrados o experimentados a partir de actividades que promueven la expresión oral y escrita.

En cuanto al aprendizaje de toma de decisiones el estudio de caso “tiene como finalidad diagnosticar y decidir en el terreno de las relaciones humanas, porque con él se puede. Analizar un problema; determinar un método de análisis; adquirir agilidad en determinadas alternativas o cursos de acción y por último, tomar decisiones”. (Díaz, Mendoza & Porras, 2011).

Se espera que, a través de las diversas actividades de aprendizaje las y los estudiantes normalistas:

- Valoren la importancia de la educación socioemocional desde el aspecto científico, afectivo y educativo y desde su propia experiencia.
- Desarrolle sus propias capacidades para conocer y regular sus emociones, establecer relaciones con sus colegas basadas en la empatía y la colaboración, tomar decisiones responsables y perseverar ante las dificultades.
- Comprenda, analice y explique el proceso de desarrollo socioemocional en el ciclo vital.
- Analice la evidencia que le permita evaluar aspectos socioemocionales del clima del aula y del desarrollo socioemocional.
- Utilice diferentes estrategias de educación socioemocional para promover un clima del aula, positivo e incluyente, y promover el desarrollo socioemocional de sus futuros estudiantes.

Algunas otras estrategias didácticas para implementar la educación socioemocional y promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en las y los estudiantes son: el aprendizaje por proyectos, el aprendizaje basado en casos de enseñanza, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje en el servicio, el aprendizaje colaborativo, así como la detección y análisis de incidentes críticos.

Aprendizaje por proyectos

Es una estrategia de enseñanza y aprendizaje en la cual el estudiantado se involucra de forma activa en la elaboración de una tarea-producto (material didáctico, diseño de propuestas y prototipos, exposición de producciones diversas o experimentos, etcétera) que ofrece una respuesta viable a un problema o necesidad planteada por el contexto educativo o social donde se desenvuelve, y que le representa un reto profesional.

Aprendizaje basado en problemas (ABP)

Estrategia de enseñanza y aprendizaje que plantea una situación problema para su análisis y/o solución, donde el estudiantado es partícipe activo y

responsable de su proceso de aprendizaje, a partir del cual busca, selecciona y utiliza información para solucionar la situación que se le presenta como debería hacerlo en su ámbito profesional.

Aprendizaje colaborativo

Estrategia de enseñanza y aprendizaje en la que se trabaja en grupos reducidos para maximizar tanto su aprendizaje como el de sus compañeros. El trabajo se caracteriza por una interdependencia desde la comprensión de que para el logro de una tarea se requiere del esfuerzo equitativo de todos y cada uno de los integrantes, por lo que interactúan de forma positiva y se apoyan mutuamente. El o la responsable del curso genera procesos de aprendizaje desde experiencias colectivas a través de comunidades de aprendizaje, como espacios que promueven la práctica reflexiva mediante la negociación de significados y la solución de problemas complejos.

Análisis de caso

A través del análisis objetivo de casos reales, el estudiantado en formación identificará causas, problemáticas y repercusiones de actitudes discriminatorias, para proponer de manera personal y en equipo propuestas para fortalecer entornos inclusivos que permitan el aprendizaje y la participación desde la diversidad.

Aprendizaje situado

A partir de comprender que el conocimiento es un producto cultural y está intrínsecamente relacionado con el contexto social de la comunidad en la que se produce, el aprendizaje implica un proceso paulatino de integración a dicha cultura a partir de sus prácticas sociales, por lo que debe ser altamente procedimental, experiencial y situado, es decir, que se realice en contextos reales y culturalmente significativos, que desarrolle el pensamiento crítico y reflexivo para participar activamente, además de investigar y actuar con responsabilidad en torno a asuntos relevantes para el estudiantado. Para ello, se sugiere hacer visitas a alguna casa de retiro o asilo de ancianos o fin de que los estudiantes normalistas se sensibilicen sobre los aspectos de una vida saludable y las posibles consecuencias de la falta de ella.

Aprendizaje mediado por tecnologías

Se define como un proceso de incorporación crítica y en contexto de las tecnologías de la Información Comunicación, Conocimiento y aprendizaje Digital (TICCAD), así como sus usos prácticos para el aprendizaje, el conocimiento y su empoderamiento. Se caracteriza por convertir estas tecnologías en herramientas y recursos para la enseñanza y el aprendizaje de

forma asincrónica o sincrónica, potenciando el uso de plataformas o recursos digitales con el fin de desarrollar los aprendizajes de forma individual o colectiva.

Detección y análisis de incidentes críticos (IC)

Se define como un evento o suceso espacial y temporalmente determinado que afecta significativamente el estado emocional del maestro y consecuentemente desestabiliza su acción pedagógica. El valor formativo de estos incidentes reside en que su análisis posibilita cambios profundos en las concepciones, estrategias y sentimientos del maestro, lo que a su vez propicia transformaciones en la práctica docente.

Aprendizaje híbrido (entornos para el aprendizaje presencial y virtual)

Modalidad de intervención docente donde la orientación pedagógica y los recursos didácticos se integran al desarrollo de las actividades de aprendizaje que pueden ser a distancia o a partir de la generación de ambientes virtuales, cumpliendo con una serie de funciones que van desde proporcionar información y generar procesos de enseñanza y aprendizaje, hasta favorecer el desarrollo de habilidades y actitudes para la comunicación, colaboración y participación no sólo de manera presencial, sino a distancia. Esta modalidad requiere de fundamentos pedagógicos integrados a las propuestas de aprendizaje y a contenidos de estudio específicos. La integración entre tecnología y la propuesta psicopedagógica sugieren el ambiente y gestionan el tipo de docencia que se requiere.

Estas estrategias responden a un enfoque centrado en el aprendizaje y se abordan desde una perspectiva constructivista y sociocultural. Se recomienda que al aplicar estas estrategias se integren o enfatice:

- Diálogo generativo, aplicando técnicas de escucha activa y resolución de conflictos.
- Juegos de rol.
- Técnicas que promuevan la introspección, como técnicas de atención plena, llevar un diario o bitácora de emociones, entre otros.
- Hacer uso de las tecnologías de la información como redes sociales, APPs, juegos, y otros recursos que promuevan el desarrollo de las habilidades socioemocionales.
- Investigación bibliográfica actualizada sobre los temas abordados.
- Modelar y guiar actividades de educación socioemocional.

- Estrategias grupales: Foros de discusión, debates y grupos de consejo.
- Estrategias de organización de la información.

Se recomienda que desde el inicio del curso se introduzcan estrategias específicas para fortalecer las habilidades socioemocionales. Para conocerlas a profundidad y conocer cómo implementarlas en el aula, se recomienda consultar programas de Educación Socioemocional en los planes de estudios vigentes.

Así mismo, es recomendable que las y los estudiantes realicen un diario donde reflexionen sobre sus emociones, las estrategias de desarrollo socioemocional que aprenden y cómo las han aplicado, esta práctica coadyuvará al estudiantado a reconocer sus emociones y cómo ha enfrentado las dificultades con una consciente toma de decisión para autorregularla y promover espacios de convivencia armónica.

Sugerencias de evaluación

A continuación, se proponen algunas estrategias de aprendizaje para el abordaje de los temas, las cuales son sugerencias que podrán ser ajustadas de acuerdo con la realidad de cada una de las comunidades normalistas.

Se sugiere que las actividades que se presenten al estudiantado normalista sean estrategias en las que se promueva la búsqueda de información en fuentes confiables, además de que realicen con apoyo de organizadores gráficos el análisis y su reflexión, con el propósito de fortalecer la redacción de textos académicos.

De acuerdo con el Anexo 19 del del Acuerdo 16/08/2022, la evaluación debe promover la recolección de evidencias integradoras que den cuenta de los diferentes dominios que se establecen en el Plan de estudios, ya que de esta forma se permite al estudiantado reflexionar y tener procesos metacognitivos sobre los contenidos aprendidos, los vacíos que presentan y lo que necesita desaprender, que en el caso de este Curso, es fundamental, para iniciar nuevos hábitos y dejar atrás lo que no les permite un estilo de vida saludable.

Así mismo, en el Anexo 19 se habla de dos funciones de la evaluación, tanto de la formativa, que da cuenta del proceso de sensibilización y reaprendizaje que se tiene con los contenidos propuestos, como de la sumativa, que permite la acreditación del curso a partir de la entrega y movilización de saberes en productos y evidencias que reconocen su individualidad, diversidad y complejidad que implica el aprendizaje.

De esta forma, las evidencias planteadas requieren ser complejas e integrales, de manera que impliquen la articulación de actitudes, valores, conocimientos y habilidades. Al término del curso el proyecto integrador de la Feria de la salud desarrollado por equipos como parte del aprendizaje colaborativo, permitirá demostrar el saber ser y estar, el saber y el saber hacer en la resolución de situaciones de aprendizaje.

Evidencias de aprendizaje

En la siguiente Tabla se muestran algunas propuestas de evidencias principales para el logro de los propósitos de cada una de las unidades y del presente curso con una evidencia integradora que considera el proceso que se trabajará a lo largo del semestre, aclarando que las evidencias y porcentajes que se mencionan pueden ser reformuladas, sustituidas o ampliadas de acuerdo con el contexto, necesidades, intereses y/o

particularidades de cada una de las Escuelas Normales que implementen este Plan de estudios.

Evidencia	Descripción	Instrumento	Ponderación	
Unidad I				
Proyecto de vida	Documento escrito de un plan personal a mediano y/o largo plazo con el fin de identificar de manera reflexiva y crítica sus objetivos o metas, a partir del desarrollo de hábitos específicos que denote una concientización de la importancia del autocuidado para cumplir con el proyecto de vida que se planteen.	Escala valorativa	50%	
Unidad II				
Revista sobre educación socioemocional	Revista en formato virtual con los antecedentes de educación socioemocional, sus conceptos principales y algunas estrategias para su enseñanza en educación obligatoria.	Rúbrica		
Tríptico o periódico mural sobre las habilidades y capacidades emocionales	Tríptico o periódico mural en el que se mencionan de forma creativa y fundamentada algunas estrategias para desarrollo de capacidades emocionales.	Lista de cotejo		
Evidencia integradora				
Feria del desarrollo socioemocional y vida saludable llevada a una institución pública o privada de educación	Stands en los que el estudiantado comunique a una comunidad estudiantil los contenidos más relevantes del curso Desarrollo socioemocional y Vida saludable, a través de juegos y usando el material realizado en el semestre. Pueden motivar diversas mesas de reflexión con las y los participantes para hablar sobre algunos aspectos que consideren pertinentes en torno al papel que como docentes tienen para desarrollar ambientes inclusivos y afectivos para el desarrollo socioemocional.	Escala valorativa	50%	

Unidad de aprendizaje I. Vida saludable y toma de decisiones

Presentación

Desde el punto de vista del enfoque intercultural, una vida saludable es un concepto que abarca más que solo la ausencia de enfermedades. Implica un estado de bienestar físico, mental y social, que se construye a través de prácticas y creencias diversas, influenciadas por las culturas y tradiciones de diferentes comunidades y el impacto de medios de información, la escuela y la familia que indiscutiblemente propicia o no la calidad de vida vinculada a la salud física y emocional.

La vida saludable y la toma de decisiones que refiere el momento de vida del estudiantado normalista abarca una serie de cuestiones, tales como el conocimiento del entorno, cultivar hábitos saludables, establecer una regulación emocional, considerar el bienestar “holístico” éste último referido como lo define Freston (2009) “el resultado de atender correctamente ocho factores: meditación, ejercicio físico, sueño reparador, alimentación, risa, auto reparación, perspectiva espiritual y ayudar a otros seres” y algo muy importante: construir una idea de bien y de salud desde sus propios referentes. Este tipo de conocimiento será de utilidad para que docentes en formación sepan tomar decisiones más adecuadas en función de su bienestar. Esta primera unidad procura que las y los docentes en formación desarrollen sus habilidades socioemocionales a través de un proyecto de vida con jerarquización de metas, que incluya la administración del tiempo libre y alimentación y hábitos saludables. Este tipo de conocimiento habrá de desarrollarse primero en lo personal e individual para luego considerar la didáctica de tal manera que las y los docentes en formación incorporen aprendizajes en torno a ello, desde las actividades de formación que desarrollen en las aulas.

La toma de decisiones en la vida saludable desde una perspectiva intercultural es fundamental para promover estilos de vida más integrales y adaptados a la diversidad cultural. Implica valorar la diversidad, adaptar las acciones a contextos específicos, integrar saberes, promover la participación comunitaria y garantizar el derecho a la vida con pertinencia cultural. Esto contribuye a construir modelos de salud justos, posibles, inclusivos, integrales, pertinentes y equitativos.

Propósito de la unidad de aprendizaje

En esta unidad de aprendizaje el estudiantado normalista reconocerá las prácticas, conocimientos y creencias sobre la salud y el bienestar físico, mental y social en su cultura, para la promoción de una vida saludable desde un enfoque inclusivo e intercultural. Identificará diversas posibilidades para la toma de decisiones, desde la información y reflexión crítica de las tensiones que suceden para llevar una vida saludable y a partir de eso poder contribuir desde su trabajo profesional en la construcción de hábitos que lleven a sus estudiantes a la búsqueda de actividades y acciones que propicien salud y bienestar físico y emocional.

Contenidos

- Prácticas, conocimientos y creencias sobre la salud y el bienestar en diferentes culturas.
- Prácticas de cuidado de la salud
 - Alimentación y nutrición
 - Actividad física y recreación
 - Bienestar mental y espiritual
- Sostenibilidad y respeto al entorno como práctica de vida saludable
- Conductas de riesgo y toma de decisiones
- ¿Qué es un Proyecto de vida saludable?
- Taller: Ejercicio, administración del tiempo libre y alimentación saludable

Actividades de aprendizaje

El avance de la ciencia y la tecnología ha generado el aumento de la esperanza de vida en el hombre y, paradójicamente, también el incremento de riesgos o enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables, ocasionados principalmente por la práctica de hábitos no saludables vinculados al sedentarismo, a la alimentación chatarra o de bajo contenido nutricional, a la pobreza y al desconocimiento de una alimentación balanceada. De acuerdo con Dantés, et al. (2011), se han diseñado indicadores como el de años de vida saludable perdidos (AVISA), cuyo propósito es medir

los daños a la salud que se producen en una sociedad considerando tanto las pérdidas en salud producidas por muerte prematura como las pérdidas por discapacidad; que evidencian como una de las causas importantes de la práctica de hábitos no saludables.

Por esta razón se considera relevante que las y los estudiantes normalistas a lo largo de esta unidad se sensibilicen sobre la importancia de construir una idea en torno a vivir una vida saludable que lleve a su desarrollo humano en todas sus dimensiones y el papel de las y los docentes para ello.

Con la finalidad de abordar las temáticas de la unidad se sugiere plantear algunas preguntas detonadoras que le permitan al estudiantado expresar su propio concepto de vida saludable para, posteriormente, conformar un concepto grupal con las aportaciones e inducirlos a la investigación sobre el tema.

En este sentido es primordial que los estudiantes normalistas analicen las implicaciones que conlleva continuar con estilos de vida poco saludables, que propongan soluciones viables para transformar sus propios estilos y los de su comunidad; se hace imperante que con base en un análisis crítico se ponga de manifiesto los factores externos de una globalización que conlleva al cambio de intereses por parte de las nuevas generaciones, las cuales están influenciadas por las redes sociales las cuales mantienen a niños, niñas y adolescentes en un estado de sedentarismo, sin duda los nuevos retos tanto del formador de formadores como el próximo docente especialista en inglés será el de brindar espacios de análisis y reflexión a fin de interiorizar nuevos hábitos que interioricen las nuevas generaciones. El mismo enfoque intercultural enfatiza la importancia de la indagación sobre las prácticas culturales que se practican en diferentes culturas de nuestros pueblos originarios que han sido desplazados por la saturación de información exterior y que llevan a la práctica de un consumismo extremo y que el presente curso es una oportunidad de sensibilizar sobre la recuperación de prácticas de las diferentes culturas.

Indagación sobre las prácticas conocimientos y creencias sobre la salud y el bienestar, componentes de una vida saludable.

Para el desarrollo de este primer contenido se sugiere utilizar estrategias didácticas que sean participativas, interactivas y que fomenten la reflexión para que, la construcción de la noción de una vida saludable sea más sólida y adecuada a los contextos de donde provengan los y las estudiantes normalistas. Un primer ejercicio que se propone es el análisis de anuncios publicitarios, artículos de revistas o videos relacionados con la salud o el bienestar en los que se identifique el propósito del mismo pero que también

evalúen cómo pueden influir en las percepciones y comportamientos relacionados con la salud. Otra propuesta es la realización de juegos de roles donde los estudiantes presenten situaciones relacionadas con la salud y el bienestar, como tomar decisiones sobre la alimentación, el ejercicio, el manejo del estrés o la resolución de conflictos interpersonales; estos pueden estar basados en casos de estudio; y en colectivo, identificar los factores que contribuyen al bienestar en cada situación y proponer estrategias para mejorar el bienestar en esas circunstancias.

La definición se basa en la experiencia cotidiana del estudiante en lugar de depender exclusivamente de una revisión teórica. No obstante, si el docente considera necesario recurrir a la teoría para reforzar la comprensión del concepto, puede hacerlo sin dificultad.

Prácticas de cuidado de la salud

Higiene personal. Se propone iniciar con un debate sobre cuáles son los hábitos de higiene que tienen y cuál es la importancia que tienen en su vida cotidiana para posteriormente, realizar una bitácora en la cual, cada estudiante registrará sus hábitos de higiene personal, al finalizar de la Unidad, harán una reflexión sobre lo que tiene que modificar para mejorar su calidad de vida.

Sexualidad responsable y protegida. Se propone la realización de un video informativo en equipos, en el cual expondrán la importancia de tener una vida sexual, sana, responsable y consensuada, dirigido a la comunidad estudiantil, en la cual hagan consciente la importancia de una higiene sexual y el que todos tiene el derecho de decidir en qué momento iniciar y disfrutar sus relaciones de pareja.

Alimentación y nutrición

Con base en el análisis de las lecturas Aguilar Piña, P. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana, el vídeo Meditación guiada de Mindful eating, <https://www.youtube.com/watch?v=i2ONmSN8enk>; Almaguer González, J. A., Vargas Vite, V., García Ramírez, H. J. (2014). Interculturalidad en salud y Cárdenas, L. (2020). Alimentación consciente. Se pedirá a las y los estudiantes contestar los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cuáles son las causas y factores socioculturales que inciden en la salud alimentaria individual, familiar y colectiva?
- ¿Qué es la alimentación consciente y con pertinencia cultural?

- ¿Por qué es importante reconocer, desde la diversidad cultural, las distintas formas en que las personas determinan qué es una vida saludable?
- ¿Cuál es el impacto, para la toma de decisiones en torno a desarrollar hábitos y prácticas de vida saludable, que promueven los medios de información y comunicación? ¿Cuáles son positivos? ¿Cuáles son negativos? Se sugiere ver el documental “Super engórdame” <https://www.youtube.com/watch?v=gOS-Uo0jEKQ> y conocer las controversias que provocó la Ley de etiquetado frontal <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20el%20etiquetado%20para,que%20deben%20contener%20dichos%20productos.> <https://etiquetadosclaros.org/etiquetadoadvertencia/>
- Comenta algunas prácticas para potencializar el mecanismo regulador de hambre-saciedad.

Barahona (2017) menciona que los hábitos alimentarios constituyen un factor fundamental que determina el estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional, y que factores como la rapidez con la que se vive actualmente, dificulta el dedicar más tiempo a la elaboración y compra de alimentos saludables, por lo cual ha ido en aumento la ingesta de alimentos procesados, que contienen exceso de grasa, carbohidratos y de azúcares, produciendo grasas saturadas que causan colesterol y disminuyen la energía para actividades cotidianas.

Insumos para el Escrito sobre la importancia del ejercicio, administración del tiempo libre y una adecuada alimentación

Realiza la actividad física que consideres factible, accesible e interesante por lo menos tres veces a la semana

Investiga qué actividades puedes realizar en tu tiempo libre, que te coadyuven a tu crecimiento espiritual y te alejen del mercantilismo y realizarlas al menos dos veces a la semana

Si está en tus posibilidades acude con un nutriólogo para que te ayude a establecer una dieta de acuerdo con tus posibilidades, gustos y recursos. Si no es así, sólo sustituye el consumo de refresco, sustituyéndolo por agua y disminuye los productos con azúcar refinada y cámbialos por frutas, también aumenta la ingesta de verduras.

Por cada uno de los aspectos elabora un comparativo sobre tu estilo de vida antes y después de llevarlos a la práctica y reflexiona sobre: Los obstáculos que tuviste para el cambio en tu estilo de vida y cómo has podido enfrentarlos y también sobre las ventajas que observas en tu vida cotidiana a partir del cambio de hábitos o el reforzamiento de aquellos saludables. Relata tu experiencia personal en cada aspecto Escribe las conclusiones de llevar a cabo estos cambios y comenta si después de este semestre continuarías con estos hábitos y la razón.

Actividad física y recreación

Con base en la lectura de Bollado Esteban, J. G. (2014). Mitos en educación física y deporte: ¿reto superado o anclados en el pasado? y Núñez Rivas, H. P., Campos Saborío, N., Alfaro Mora, F. V. y Holst Schumacher, I. (2013). Las creencias sobre obesidad de niños y niñas en edad escolar y las de sus progenitores; diseñar una infografía en la que se escriban los mitos en cuanto a Educación física y deporte y diseñar una secuencia didáctica en la que se desarrollen las habilidades físicas de los alumnos de educación básica, después, en plenaria y con la investigación de cada mito comentar cada mito, desmitificándolo de forma argumentada.

De acuerdo con Barbosa y Urrea, (2018), la Organización Mundial de la Salud, al menos 60% de la población mundial no realiza actividades físicas suficientes para obtener beneficios en la salud, aunado a que ha ido en aumento el sedentarismo; por ello este factor se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad.

Así mismo, diversas investigaciones han determinado que la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo en la salud física y mental, porque produce endorfinas, que reducen la ansiedad, depresión y el estrés e inhiben las fibras nerviosas que inhiben el dolor.

Además, el deporte y el ejercicio físico producen beneficios físicos, psicológicos y sociales siendo importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo. Desde el enfoque físico, el ejercicio deportivo mejora la evolución de enfermedades crónicas, mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortaleciendo el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad.

A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto, autonomía y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos, la coordinación, el bienestar mental, la función cognitiva y las relaciones de sociabilidad,

aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011).

Algunas recomendaciones que hace la OMS (2016, en Huaman, 2017), son las siguientes:

Realizar 150 minutos como mínimo a la semana de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa o una combinación de ambas actividades.

Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deberían realizar 300 minutos por semana de actividad física moderada, o bien 150 minutos semanales de actividad física intensa.

También, la actividad moderada debe practicarse por lo menos 10 minutos por cada sesión, teniendo en cuenta que la actividad física regularmente es más beneficiosa para la salud. Por ejemplo: 30 minutos de actividad física moderada cinco días o más

Practicar actividad física dos días a la semana o más reducirá el periodo de la actividad sedentaria

Recreación

Autores como Carrillo & Amaya (2015, en Barahona, 2017), indican que las condiciones sociodemográficas, como el lugar de residencia, sobre todo cuando éste se encuentra en zonas urbanas, con ruido, contaminación y temperatura elevadas: el nivel socioeconómico; y los factores psicológicos como ansiedad, emociones negativas y preocupaciones, son aspectos que algunas veces impiden satisfacer las necesidades básicas, como alimentarse sanamente y gestionar el tiempo libre para recrearse, sentirse bien y mejorar el estilo de vida.

Educación y sensibilización sobre vida saludable

Para este contenido es fundamental reconocer que, educar para una vida saludable implica proporcionar a las personas, conocimientos, habilidades y recursos para tomar decisiones informadas y adoptar hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y emocional a lo largo de sus vidas. El papel de la o el responsable del curso se centra en el diseño de estrategias didácticas orientadas a la reflexión sobre la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física regular, el manejo del estrés, el sueño adecuado, la prevención de enfermedades, el autocuidado y el desarrollo de relaciones saludables. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de->

[alimentos#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20el%20etiquetado%20para,que%20deben%20contener%20dichos%20productos.](#)

Es necesario que, se haga un análisis del currículum vigente para reflexionar sobre cómo las políticas públicas para el cuidado de la salud se pueden fortalecer desde el salón de clases; no solo desde el punto de vista teórico, sino también de la reflexión personal y de procesos de observación en las escuelas donde se realice la práctica profesional.

Para ello, después del análisis del currículum y de la lectura Villar Aguirre, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención, se propone el diseño e implementación de recursos de aprendizaje como (en función del contexto de la EN y de las escuelas de educación obligatoria):

- Folletos que contengan información sobre temas de salud (en Inglés y Español)
- Juegos educativos (de mesa, de cartas, en línea) para promover el aprendizaje de forma interactiva
- Posters, infografías, o murales
- Podcasts
- Otros

Al utilizar una gran variedad de materiales didácticos, los estudiantes en formación no sólo fortalecerán su habilidades didácticas, sino que también promoverán el cuidado de la salud y el bienestar

Entrevistar a las y los estudiantes de las escuelas de educación obligatoria en temas relacionados con el entorno familiar, prácticas de cuidado de la salud, actividad física y salud, conductas de riesgo, emociones generadas por una calificación: tristeza, enojo, baja o alta autoestima, resiliencia, tolerancia a la frustración, etc.; provee de elementos de análisis para la construcción de procesos de diagnóstico.

Conductas de riesgo y toma de decisiones

Una conducta de riesgo se refiere a cualquier comportamiento o acción que aumenta la probabilidad de sufrir consecuencias negativas, ya sea para la salud física, mental, emocional o social de una persona; por lo que, es necesario que se analice en cinco grandes grupos: el consumo de sustancias, comportamientos sexuales de riesgo, conductas alimentarias no saludables, conductas de automutilación, y comportamientos adictivos.

Dicho análisis puede hacerse desde la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas o la de Incidentes Críticos, para que, desde su función como educadoras/es en formación y posterior ejercicio profesional, sepan actuar con base en los Protocolos establecidos para tal efecto por las autoridades correspondientes; generando un directorio de instituciones cercanas a su contexto para canalizar casos detectados.

Otra opción para el tratamiento de este contenido es diseñar campañas de prevención tanto en la Escuela Normal, como en las instituciones de educación obligatoria; las cuales deberán incluir la identificación del público objetivo, la definición de objetivos, un mensaje claro y convincente, la selección de canales de información, estrategias de promoción, la incorporación de evidencias y/o testimonios, así como la evaluación del impacto de la misma.

Construcción de proyecto de vida para alcanzar el bienestar

El ejercicio de la docencia se convierte en una carrera de vida y en este sentido, es pertinente que, para que el estudiantado normalista reconozca este hecho, se elabore un proyecto de vida, entendido como una herramienta que ayuda a definir la dirección en la vida, a identificar lo que es importante para ellos y a establecer objetivos para lograrlo. Se sugiere plantear diversos escenarios a partir de estudios de caso sobre las consecuencias de tiene en las personas prácticas nocivas en contra de su salud y desarrollo físico, como puede ser la falta de ejercicio, fumar, el consumo de drogas, la falta de seguimiento médico, la vida en la tercera edad, etc. Pueden incluso organizar alguna visita a un centro de rehabilitación o a alguna casa de cuidados para personas de la tercera edad. En caso de que puedan asistir a algún centro de este tipo, solicite al estudiantado que elabore una narrativa y planteen sus reflexiones e inquietudes e incluso propuestas.

Debido a esto, el docente responsable del curso orientará sus esfuerzos para que las y los estudiantes normalistas reflexionen sobre su proyecto de vida partiendo del autoconocimiento y la autoevaluación de las áreas de fortaleza y oportunidad tanto en términos personales como profesionales; la definición de metas alcanzables a corto, mediano y largo plazo; la identificación de sus capacidades para alcanzar dichas metas así como el desarrollo de otras; el cuidado de su salud; la búsqueda del equilibrio entre la vida personal y la vida profesional; el desarrollo de relaciones saludables; el conocimiento y adaptación a su entorno, entre otros.

El trabajo colaborativo y discusiones grupales pueden generar ideas para ello; sin embargo, la elaboración del proyecto de vida es un trabajo netamente personal.

Taller de relajación

En esta unidad se inicia con actividades físicas para la relajación a partir del taller Mindfulness, por lo que se solicita que la o el responsable del curso se documente con las recomendaciones de la segunda Unidad. Tal como se hará evidente a lo largo del curso, es esencial observar y apreciar a las personas como seres integrales, no solo como repositorios de conocimientos, que la mayoría de las veces se encuentran alejados de la realidad vivida día con día. Por ello se sugiere que desde el inicio del semestre se disponga tiempo para desarrollar de manera colectiva un taller de relajación. Se pretende que esta actividad sea trabajada respetando la disponibilidad del estudiantado normalista, por lo que cada uno de ellos (as) decidirá el momento, el tipo y el periodo de tiempo que asignará a la actividad del taller.

Se sugiere que en algunos momentos, durante el semestre, reflexionen sobre el aporte de esta actividad a su estado emocional.

Evaluación de la unidad.

A continuación, se presenta el concentrado de evidencias que se sugieren para esta unidad de aprendizaje del curso de desarrollo socioemocional y vida saludable, las cuales cada docente titular o en colegiado, podrá modificar, retomar o sustituir de acuerdo con los perfiles cognitivos, las características, al proceso formativo, y contextos del grupo de normalistas que atiende.

Evidencias de la unidad	Criterios de evaluación
<p>En caso de que sea posible, narrativa sobre el centro que se visitó realimentado con investigación bibliográfica sobre la función y actividades de esos centros para que además planteen algunas posturas personales en torno al autocuidado de la salud, y la atención institucional a lo largo de la vida.</p> <p>Proyecto de vida.</p> <p>Documento escrito de un plan personal a mediano y/o largo plazo con el fin de cumplir</p>	<p>Saber conocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica la relación entre salud, hábitos y corresponsabilidad • Sustenta la promoción de ambientes escolares saludables en líneas de acción pertinentes. • Refiere las bases teóricas para la enseñanza y promoción de una vida saludable. • Reconoce algunos fundamentos éticos en la prevención y su importancia en la promoción de la salud.

<p>objetivos o metas, con hábitos específicos que ayuden a tener un estilo de vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Argumenta los conceptos teóricos relacionados con el tema de la salud y plantea algunos problemas en la promoción de la salud. • Reconoce la importancia de conocer el contexto cultural e histórico para el desarrollo de prácticas de promoción de la salud. <p>Saber hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseña, organiza y pone en práctica estrategias y actividades didácticas para promover acciones que impacten en la vida saludable de una comunidad escolar. • Utiliza las TIC para recabar la información sobre las temáticas • Utiliza la información como un medio para generar nuevas concepciones. • Utiliza referencias bibliográficas, esquemas o gráficos en los materiales elaborados. • Elabora materiales educativos que le sirvan como apoyo para promover una vida saludable. • Contrasta diferentes autores asumiendo una posición como agente de cambio <p>Saber ser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Argumenta que la práctica de hábitos saludables y sostenibles son necesarios para asegurar un estilo de vida saludable.
---	--

	<ul style="list-style-type: none">• Es capaz de desarrollar una idea de vida saludable desde un enfoque intercultural crítico.• Reconoce las tensiones desde un pensamiento crítico que existen para poder desarrollarse de manera saludable.• Identifica la importancia de reconocer la diversidad cultural para motivar cambios positivos que permitan desarrollar hábitos de vida saludable.• Muestra apertura para considerar nuevas perspectivas.• Expresa sus ideas con claridad, sencillez y corrección en forma oral y escrita.• Participa y promueve el trabajo colaborativo.• Autorregula su conducta ante las aportaciones de sus compañeros de grupo.• Reconstruye su trabajo docente a partir del uso de la reflexión sobre la acción y es capaz de definir un proyecto de vida saludable.• Muestra disposición para autoevaluarse y asumir estilos de vida más saludables.• Promueve entre sus compañeros las colaboraciones y el respeto hacia la construcción de un producto integrador.• Respeta la diversidad cultural como elemento de enriquecimiento personal y profesional.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra autodisciplina para el cumplimiento de sus compromisos. • Utiliza de forma responsable la información obtenida en su escuela de práctica. • Muestra interés e iniciativa intelectual para continuar aprendiendo sobre vida saludable
--	--

Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los contenidos de esta unidad, pero el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

Bibliografía básica

Aguilar Piña, P. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana, En Anales de Antropología, vol. 48, núm. 1. ISSUE. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>

Albers S. (2011). Mindfulness y Alimentación. Cómo relacionarse con la comida de manera equilibrada. España: Oniro.

Almaguer González, J. A., Vargas Vite, V., García Ramírez, H. J. (2014). Interculturalidad en salud. Biblioteca Mexicana de conocimiento Disponible en <http://www.dged.salud.gob.mx/contenidos/dged/descargas/docs/InterculturalidadSalud.pdf>

Barahona, N. (2017). Estilos de vida, hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Tesis de Maestría: Ecuador

Bollado Esteban, J. G. (2014). Mitos en educación física y deporte: ¿reto superado o anclados en el pasado? En Ribalta, núm. 21. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815910>

Cárdenas, L. (2020). Alimentación consciente. México: Amate.

Constitución de la OMS. Disponible en <https://www.who.int/es/about/whowe-are/constitution>

Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de los artículos 30., 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia educativa. Diario Federal de la Federación, 15/05/2019. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019&print=true

Encuesta nacional de salud y nutrición, Ensanut 2018. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/ensanut/2018/#:~:text=La%20EnCuesta%20Nacional%20de%20Examen,y%20ni%C3%Blas%20en%20Ocosingo%20EU>

García González J. (2018). Análisis y actualización de políticas en salud: caso promoción de la salud en México. En Petracci, M. y Rodríguez Zoya, P. G., Comunicación y Salud. La investigación en el proceso de las políticas públicas. Teseo. Disponible en <https://www.teseopress.com/comunicacionysalud2/chapter/analisis-y-actualizacion-de-politicas-publicas-en-salud-caso-promocion-de-lasalud-en-mexico/>

Gutiérrez, X. El autocuidado de la salud sexual y reproductiva. Equipo Programa Voz joven. UNFPA Nicaragua. Revisado en https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Autocuidado%20de%20la%20SSR_0.pdf

Huaman, A. (2017). Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016. Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencia de la Salud

La salud como política pública en México. Disponible en <http://revistavoces.net/la-salud-como-politica-publica-en-mexico/>

López, D. (2014). Relevancia de la incorporación de la perspectiva intercultural en el cuidado y la promoción de la Salud. En Rev. Enfermería Actual de Costa Rica, núm. 26, pp. 1-8. Recuperado <https://core.ac.uk/download/pdf/335289567.pdf>

Núñez Rivas, H. P., Campos Saborío, N., Alfaro Mora, F. V. y Holst Schumacher, I. (2013). Las creencias sobre obesidad de niños y niñas en edad escolar y las de sus progenitores. En Actualidades Investigativas en Educación, vol. 13, núm. 2, pp. 01-30.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032013000200001

Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud. Disponible en <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. Diario Oficial de la Federación, 12/07/2019. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019

Programa Sectorial de Educación 2020-2024. Diario Oficial de la Federación, 06/07/2020. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06/07/2020

Programa sectorial de salud 2020-2024. Diario Oficial de la Federación, 17/08/2020. Disponible en https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5598474&fecha=17/08/2020

Proyecto de Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051 -SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Diario Oficial de la Federación. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5575205&fecha=11/10/2019

Villar Aguirre, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. En Acta Médica Peruana, vol. 28, núm. 4, pp. 237-241. Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es&ting=es

Vincenzo Giglio, R. (2011). La Cocina como Meditación. Madrid, España: Mándala Ediciones.

Wong-On, M. y Murillo-Cuzza, G. (2004). Fundamentos fisiopatológicos de la obesidad y su relación con el ejercicio. En Acta Médica Costarricense, 46, supl. 1, pp. 15-24. Disponible en http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022004000500005&lng=en&ting=es

Bibliografía complementaria

- Asociación Mexicana de psicoterapia analítica de grupo (AMPAG). 2021. Higiene y salud sexual. Recuperado en <https://ampag.edu.mx/higiene-y-salud-sexual/>
- ¿Es la obesidad un problema médico individual y social? Políticas públicas que se requieren para su prevención. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600019
- Alimentación, interculturalidad e interdependencia. Una propuesta para la clase de EL2. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2797925.pdf>
- Benavides, V. & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu. Revista Estudiantil de Psicología. UCR.* pp. 25-53
- CONADIC. Encuesta Nacional de adicciones. Disponible en http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf
- Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>
- Dantés, O., Sesma, S., Becerril, V., Knaul, F., Arreola, H. y Frenk, J. (2011). Sistema de salud de México. En *Salud Pública de México*, vol. 53, núm. 2, pp. 220-232. Disponible de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000800017&lng=es&tlng=es
- Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de los artículos 30., 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia educativa. *Diario Oficial de la Federación*, 15/05/2019. Disponible en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019&print=true
- Fundamentos fisiopatológicos de la obesidad y su relación con el ejercicio. Disponible en https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022004000500005
- García García, I. (1998). Promoción de la salud en el medio escolar. En *Rev Esp Salud Pública* núm. 72, núm. 285-787. Disponible en

https://www.researchgate.net/publication/26379292_Promocion_de_la_salud_en_el_medio_escolar

La alimentación, un contenido apropiado para fomentar estrategias interculturales en el aula. Disponible en https://www.stes.es/melilla/archivos/libro_diversidad_cultural/Pdfs/Diversidad%20Cultural%2017.pdf

Pérez Fernández, D. 2011. Libertad y responsabilidad en la vida sexual de los jóvenes universitarios. Revista Digital Universitaria. Nov-2011. Recuperado en <https://www.revista.unam.mx/vol.12/num11/art109/art109.pdf>

Pick, S. (1988). Planeando tu vida: nuevo programa de educación sexual para adolescentes. Edit Pax: México

Santiago Villalobos, Á. (2020). Educación física y salud. Un acercamiento a la realidad. Educación Futura. Periodismo de interés público. Disponible en <https://www.educacionfutura.org/educacion-fisica-y-salud-unacercamiento-a-la-realidad/>

UNICEF. Entornos saludables escolares. Disponible en https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf

Videos

Actividad física del adulto mayor en tiempos de pandemia-Clínica Alemana [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=TIbpc5K3BEQ>

Actividad física presentada por Puros Cuentos Saludables [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=XN1LAdCe7z0>

Actividad física y salud [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=N-XqtHORTt8>

Actividad física, ejercicio y deporte [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0>

Bienestar, cuidado de sí y del otro en procesos de enseñanza y aprendizaje desde la Educación física [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=ObZ7XZGL7zs>

Cátedra Dr. Carlos José Jaramillo ¿Qué es Promoción de la Salud? [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=7BP5Cw115cQ>

Conferencia: La Educación Física Escolar y la Perspectiva de Género [Video].
Disponibile en <https://www.youtube.com/watch?v=Dju8h2C8eic>

Deporte con perspectiva de género-CT4-FIB [Video]. Disponible en
<https://www.youtube.com/watch?v=3wcOoFE6bew>

El futuro de la alimentación ¿seguro que es por aquí? | Aitor Sánchez García.
TEDXAlmendraMedieval. Disponible en
https://www.youtube.com/watch?v=BfF_150ALOY

Estilo de vida saludable [Video]. Disponible en
https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs

Hábitos y estilos de vida saludable [Video]. Disponible en
https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw

La importancia de la educación física [Video]. Disponible en
https://www.youtube.com/watch?v=tg70EWf3_jU

Todo lo que sabes sobre nutrición puede ser mentira. | Aitor Sánchez |
TEDxMalagueta. Disponible en
<https://www.youtube.com/watch?v=hutT5j6G-Kw&t=529s>

Recursos de apoyo

Contreras J., R. O., Gil Madrona, P., Cecchini E., J. A. y García L., L. M. (2007).

Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social:
discursos y prácticas en escuelas. Disponible en
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>

Muñoz Cano, J. M., Santos Ramos, A. J. y Maldonado Salazar, T. del N. J. (2013).
Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable
en la escuela primaria. En Estudios sociales, vol. 21, núm. 42, pp. 205-
231. Hermosillo, Son. Disponible en
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200009&lng=es&tlng=es

Políticas públicas para una educación física de calidad UNESCO/México.
Disponible en
<https://www.gob.mx/salud/documentos/politicaspublicas-para-una-educacion-fisica-de-calidad-unesco-mexico-167271>

Políticas públicas saludables. Algunas estrategias que facilitan la relación
estado y sociedad. Promoción de la salud y participación. Disponible
en

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.6751/ev.6751.pdf

Teoría de una educación física intercultural y realidad educativa en España. En Paradigma, vol. 28, núm. 2, pp. 7-47. Disponible en http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512007000200002&lng=es&tlng=es

Unidad de aprendizaje II. Fundamentos de la educación socioemocional

Presentación

En esta unidad de aprendizaje el estudiantado normalista realizará un análisis de los fundamentos de la educación socioemocional, para abordar los aspectos clave que impactan en la calidad de vida, así como la pedagogía y didáctica para impartir dichos aprendizajes. Este análisis es un recorrido que inicia con la definición y los antecedentes del desarrollo socioemocional, pasando por los fundamentos neurológicos y fisiológicos vinculados con ciertas emociones de tal manera que el estudiantado construya un concepto propio de lo que es desarrollo integral del individuo, para posteriormente identificar situaciones de riesgo.

Finalmente, esta unidad propone secuencias didácticas específicas para que el estudiantado normalista imparta este tipo de conocimiento de manera que cada normalista sepa guiar a futuros alumnos en cómo “hacer una pausa” en un mundo que avanza de manera vertiginosa, a través de algunas herramientas tales como el Mindfulness.

Propósito de la unidad de aprendizaje

Que el estudiantado normalista a partir del reconocimiento personal sobre sus habilidades y herramientas de gestión socioemocional conozcan y comprendan los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el desarrollo socioemocional del sujeto para poder aplicarlas en su vida personal y práctica docente.

Contenidos

- Definición y antecedentes del desarrollo socioemocional en la educación
- Habilidades Socioemocionales
- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Capacidades para el desarrollo de una vida saludable

- Taller: Mindfulness

Actividades de aprendizaje

Múltiples son los factores que determinan el estado emocional de las personas, por lo que es importante tomar una postura crítica y reconocer la complejidad de las condiciones que generan desestabilidad emocional y reconocer las oportunidades, posibilidades, formas o espacios en donde cada persona, dadas sus subjetividades, puede gestionar sus estados emocionales, de tal manera que se favorezca una vida en bienestar para la mejor toma de decisiones con las que participan en una sociedad. Es por esto que el desarrollo emocional se vincula, en este curso, con la vida saludable y las actividades que pueden en cada individuo gestionar sus estados emocionales.

Este curso, no ofrece recetas, menos conductuales, sin embargo, se considera profundizar con algunos términos en boga, como es burnout, nombre que se da a ciertas condiciones cognitivas que limitan el desarrollo humano de las personas. Se sugiere iniciar esta unidad con la lectura del texto Revisión sobre educación emocional en el ámbito familiar. Retos y propuestas y en plenaria plantear las reflexiones del grupo.
https://www.academia.edu/112245211/Revisi%C3%B3n_sobre_educaci%C3%B3n_emocional_en_el_%C3%A1mbito_familiar_Retos_y_propuestas

Definición y antecedentes sobre nociones de desarrollo socioemocional en la educación

Se sugiere iniciar con una lluvia de ideas sobre los conocimientos previos del estudiantado acerca de las emociones, su desarrollo, gestión y cómo influyen en el aprendizaje. Una vez que se hayan comentado estos aspectos, el papel del titular, como mediador, será especificar los conceptos básicos relacionados con la educación socioemocional en la escuela. Posteriormente, en equipos, realizarán un lapbook sobre las ideas principales de los artículos *La educación emocional: Conceptos fundamentales*, de Vivas, M (2003). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf> y de Bisquerra, A. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. En Educación.

Se sugiere investigar sobre cuál es el enfoque que tiene la Nueva Escuela Mexicana, sobre el desarrollo socioemocional, por ejemplo: La educación socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana (nem) <https://goo.su/L2zN>

Pueden investigar sobre el aporte que las neurociencias hacen a la educación a partir de la lectura del texto *La importancia de las emociones para la*

neurodidáctica, de Benavidez y Flores (2019) y con ello en plenaria, plantear algunas reflexiones sobre la complejidad del desarrollo socioemocional en las personas ya que son múltiples factores los que favorecen estados de bienestar, que van desde aspectos culturales, sociales, cognitivos, ya que las personas que viven y participan en una determinada sociedad desde problemáticas estructurales, no se “curan” o sienten bien con soluciones simples o superficiales, es necesario complejizar, dar opciones y que cada persona desde su propia subjetividad encuentre respuestas, atención y sobre todo desarrolle un pensamiento crítico para atender esas barreras que le impiden desarrollarse en todos los ámbitos de su vida con bienestar. Se sugieren agregar algunas actividades formativas que permitan llegar a estas reflexiones.

El bienestar y el bien común son conceptos interrelacionados que adquieren diferentes significados según el contexto cultural y social en el que se analicen. Desde un enfoque intercultural, ambos conceptos se enriquecen al considerar las diversas perspectivas y valores de las comunidades. Por ello es necesario que a lo largo de esta unidad las y los estudiantes sean capaces de plantearse una idea de bien, de bienestar y de bien común.

El bienestar se refiere a un estado de satisfacción y salud integral que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y económicos de la vida de las personas. Este concepto no solo se centra en la ausencia de enfermedades o problemas, sino que también incluye la realización personal y la calidad de vida. En un contexto intercultural, el bienestar puede interpretarse de diversas maneras, dependiendo de las creencias, valores y tradiciones de cada cultura. Por ejemplo, algunas culturas pueden enfatizar el bienestar comunitario sobre el individual, valorando las relaciones y la cohesión social como elementos clave para alcanzar el bienestar general. El bienestar y el bien común son conceptos interrelacionados que adquieren diferentes significados según el contexto cultural y social en el que se analicen. Desde un enfoque intercultural, ambos conceptos se enriquecen al considerar las diversas perspectivas y valores de las comunidades.

Algunas concepciones sobre esto son:

El bienestar se refiere a un estado de satisfacción y salud integral que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y económicos de la vida de las personas. Este concepto no solo se centra en la ausencia de enfermedades o problemas, sino que también incluye la realización personal y la calidad de vida. En un contexto intercultural, el bienestar puede interpretarse de diversas maneras, dependiendo de las creencias, valores y tradiciones de cada cultura. Por ejemplo, algunas culturas pueden enfatizar el bienestar

comunitario sobre el individual, valorando las relaciones y la cohesión social como elementos clave para alcanzar el bienestar general.

El bien común se define como aquello que beneficia a todos los miembros de una comunidad, promoviendo la justicia, la equidad y la solidaridad. Este concepto implica que los recursos y bienes deben ser compartidos y gestionados de manera que todos puedan acceder a ellos. Desde un enfoque intercultural, el bien común se construye a partir de la interrelación entre las diferentes culturas y la búsqueda de un entendimiento mutuo. Se reconoce que las necesidades y aspiraciones de las comunidades pueden variar, y por lo tanto, el bien común debe ser un concepto flexible que se adapte a las realidades locales.

Intersección de Bienestar y Bien Común. La relación entre bienestar y bien común se manifiesta en la idea de que el bienestar individual no puede alcanzarse sin considerar el bienestar colectivo. La educación, la cultura y la democracia son elementos fundamentales que contribuyen a la construcción del bien común, y a su vez, son esenciales para el bienestar de los individuos. La educación se considera un bien común que debe ser accesible para todos, ya que fomenta el desarrollo personal y social, y ayuda a crear sociedades más justas y equitativas

En resumen, el bienestar y el bien común, desde un enfoque intercultural, invitan a un diálogo que respete y valore las diferencias culturales, promoviendo un entendimiento que permita construir sociedades inclusivas y sostenibles.

El bien común se define como aquello que beneficia a todos los miembros de una comunidad, promoviendo la justicia, la equidad y la solidaridad. Este concepto implica que los recursos y bienes deben ser compartidos y gestionados de manera que todos puedan acceder a ellos. Desde un enfoque intercultural, el bien común se construye a partir de la interrelación entre las diferentes culturas y la búsqueda de un entendimiento mutuo. Se reconoce que las necesidades y aspiraciones de las comunidades pueden variar, y por lo tanto, el bien común debe ser un concepto flexible que se adapte a las realidades locales.

La relación entre bienestar y bien común se manifiesta en la idea de que el bienestar individual no puede alcanzarse sin considerar el bienestar colectivo. La educación, la cultura y la democracia son elementos fundamentales que contribuyen a la construcción del bien común, y a su vez, son esenciales para el bienestar de los individuos. La educación se considera un bien común que debe ser accesible para todos, ya que fomenta el desarrollo personal y social, y ayuda a crear sociedades más justas y equitativas.

Desarrollo de las habilidades socioemocionales

Se sugiere que de forma grupal se revisen los sitios <https://nuevaescuelamexicana.org/educacion-integral-en-la-nueva-escuela-mexicana/> <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/2701/> y se haga un organizador gráfico con las ideas principales de enfoque que se pretende dar al desarrollo socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana. Aunado a ello se consulta el libro de Bisquerra, R. (Coord.) (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias., ambos documentos para que sirvan de insumo en sus actividades de investigación y atención a los contenidos de esta unidad.

A continuación se presentan algunas referencias bibliográficas. Organice al grupo en equipos y distribuyan las recomendaciones y elaboren mapas mentales sobre la información que contienen. Posteriormente exponen a todo el grupo.

- La importancia de las habilidades socioemocionales para el aprendizaje y la vida <https://www.colombiaaprende.edu.co/agenda/tips-y-orientaciones/la-importancia-de-las-habilidades-socioemocionales-para-el-aprendizaje>
- El desarrollo socioemocional desde el paradigma de la complejidad https://www.researchgate.net/publication/372158267_El_desarrollo_socioemocional_desde_el_paradigma_de_la_complejidad/link/64a6f1a8c41fb852dd57368e/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención https://www.academia.edu/51089619/Relaciones_entre_el_desarrollo_emocional_y_moral_a_tener_en_cuenta_en_el_%C3%A1mbito_educativo_propuesta_de_un_programa_de_intervenci%C3%B3n
- Moby & The Void Pacific Choir - 'Are You Lost In The World Like Me?' (Official Video) <https://www.youtube.com/watch?v=VASyWEuqFd8&t=9s> Moby & The Void Pacific Choir - 'Are You Lost In The World Like Me?' (Official Video)
- Happiness <https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQeIUldk>

Pida a las y los estudiantes seleccionar un contenido del plan de estudios de educación obligatoria vigente y elabore una planificación que contenga los principales elementos en los que se basa la educación integral; este diseño

irá acompañado de material didáctico que fomente la educación socioemocional en la educación básica y con una lista de cotejo para evaluar a los alumnos de educación básica, con base en los aspectos que se explican en el artículo Evaluación Diagnóstica sobre las Habilidades Sociales de los Alumnos de Educación Infantil: Proyecto de Formación del Profesorado en Centros (Centro “La Inmaculada” de Hortaleza).

A partir de lo trabajado y de la lectura de los artículos La educación socioemocional en el contexto universitario y Competencias socioemocionales y formación inicial docente, en Chernicoff, L., Rodríguez, E. (2019). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. Revista DIDAC, se solicita al estudiantado haga un video para redes sociales en el que expliquen el papel del docente en la educación integral; así como las actividades que diseñaron en la planificación que coadyuvan a favorecer la regulación emocional en niños, niñas y adolescentes.

Cuando se terminen de revisar estos contenidos el titular se sugiere solicitar al estudiantado una Revista en cualquier formato con la temática de educación socioemocional, que sea el reflejo de lo aprendido hasta el momento y que, además, sea insumo para sus intervenciones en educación básica.

Burnout

Se sugiere que el estudiantado indague sobre el estrés que ayuda a la supervivencia (eustrés) y cuál es el que genera problemas en la salud (distrés), además de investigar qué pasa a nivel cerebral cuando no se trabaja la regulación emocional. Una vez aclarada la diferencia, investigarán la definición de burnout, y profundizarán en la siguiente línea del tiempo:

- Primera mención nosológica por Bradley (1969) con un artículo llamado Community based treatment for Young adult offenders, publicado en la revista Crimen y delincuencia.
- Creciente interés por el tema y acumulación de teorías y modelos entre los años de 1976 a 1981. En 1980 Cherniss vincula al individuo y al medio ambiente y en ese mismo año Jerry Edelwich propone cuatro fases antes de adquirir el síndrome: entusiasmo, estancamiento, frustración y apatía.
- Christina Maslach y Susan Jackson proponen el inventario Maslach Burnout Inventory, normalizando el estudio y conceptualización del burnout.

- En 1996 Schaufeli, Maslach y Merck definen al burnout como un síndrome vinculado con el compromiso laboral más que con las profesiones de atención
- Actualmente falta una teoría que integre las microteorías y micromodelos, en las que incluso hay diferentes términos para designar los síntomas, como: síndrome de desgaste profesional (SDP); síndrome de agotamiento profesional (SAP), Síndrome de desgaste ocupacional (SDO) o Síndrome de quemarse por el trabajo (SQT).
- Una vez que se haya comentado el resultado de esa investigación en plenaria, se dejará como trabajo en casa que respondan el cuestionario de Maslach Burnout Inventory_Educators Survey, recuperado de https://www.academia.edu/25670123/Cuestionario_de_Burnout_de_Maslach_para_Docentes_MBI_Ed que es una versión del original como recursos para las y los educadores, incluyendo maestros, administradores, otros miembros del staff y voluntarios que trabajen en alguna institución educativa y que cuenta con tres escalas:
- Agotamiento emocional, que identifica sentimientos relacionados con estar emocionalmente exhausto, de manera personal y por el propio trabajo
- Despersonalización, que mide respuestas de apatía hacia los estudiantes
- Realización personal.

El propósito de la actividad es que el estudiantado valore por sí mismo (tal como sugieren algunos autores), el desgaste emocional que tiene en este momento y que conozca los síntomas y riesgos que puede presentar en cada una de las subescalas; con el fin de hacer conscientes los elementos que conforman cada subescala, de tal manera que cuando los experimente actúe en consecuencia y pueda regresar a los niveles que tenía de sentirse agotado. Propicie que el grupo comparta sus reflexiones que aparezcan juicios superficiales, banales o simplistas, dada la complejidad del tema. A partir de esto cuestione a las y los estudiantes sobre por qué es importante que las y los docentes identifiquen estados de agotamiento y en consecuencia tomen decisiones para que su desempeño profesional no afecte su estado emocional en convivencia con las y los otros.

Guerrero y Rubio (2005) hicieron una investigación relacionada con la prevención del *burnout*, que es esencial para detener todas las consecuencias negativas que conlleva en su vida personal o en su

participación en un grupo, institución o para nuestro caso como integrante de una comunidad.

En este sentido, los autores proponen técnicas fisiológicas, comportamentales y cognitivas. Las primeras de ellas orientadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico provocado por las fuentes de estrés laboral, por medio de la relajación, al control de la respiración (ya que el estrés hace que el trabajador tenga una respiración rápida y superficial) y a la retroalimentación, con el fin de que el trabajador aprenda una forma apropiada para oxigenar apropiadamente al organismo en situaciones de estrés.

Las técnicas conductuales se dirigen a la adquisición de herramientas y recursos que faciliten la resolución de problemas laborales, entre ellas se encuentran el entrenamiento asertivo, en habilidades sociales, técnicas de resolución de problemas y técnicas de autocontrol; los programas de entrenamiento, la dieta, el evitar del tabaco también son parte importante de estas técnicas.

Por último, las técnicas cognitivas se enfocan en la percepción, interpretación y evaluación de los conflictos laborales y los propios recursos, tomando en cuenta que el burnout se relaciona con pensamientos irracionales derivados de eventos estresantes, por lo que es importante confrontarlos de acuerdo con estas técnicas para cambiar el pensamiento automático. Algunas de las técnicas cognitivas son: desensibilización sistemática, detener la mente, inoculación de estrés, reestructuración cognitiva, control de pensamientos irracionales, supresión de actitudes disfuncionales y terapia racional-emotiva. Entre las actitudes disfuncionales encontradas en trabajadores están: una desajustada necesidad de aprobación de los demás, miedo al fracaso y afán de perfeccionamiento.

Además de estas tres estrategias, los autores también hablan de estrategias sociales de intervención, que mejoran los procesos de socialización, dan soporte al trabajador e incrementan la capacidad individual para enfrentar los problemas laborales, debido a que amortiguan los efectos de las fuentes de estrés, relacionándose significativamente con la salud física y psicológica.

Tomando en cuenta lo anterior, el estudiantado contestará de forma individual en un documento word que contenga su FODA: ¿Qué medidas podría seguir para construir un escudo que me proteja de la experiencia desagradable del *burnout*? Para ello, van a explicar detalladamente su respuesta, escribiendo los pasos a seguir y la manera en que lo podrían hacer, tomando en cuenta sus tiempos, posibilidades e intereses. En ese mismo

documento colocará un tríptico con técnicas para evitar o hacer frente al burnout, dirigida a la comunidad educativa.

Al término de la unidad y recuperando algunos elementos de Villanueva L., Vega, L., y Poncelis, M. (s/f). Creciendo juntos: estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares, ya contará con los insumos suficientes para llevar a cabo una exposición del material didáctico para el trabajo de educación socioemocional, así como para la elaboración de un documental sobre el desarrollo socioemocional.

Actividad sugerida del Taller: mindfulness

Desde el inicio del semestre se darán las instrucciones para que se lleve a cabo este taller, que es autónomo y forma parte del desarrollo de la autogestión y autocuidado que debe favorecerse durante el Curso. Cabe mencionar que no es la única técnica de relajación que existe, sin embargo se considera importante sensibilizar a las y los estudiantes en ejercicios prácticos que les ayuden a desarrollar algunas técnicas para relajarse y centrar su disposición afectiva y emocional como profesionales de la educación.

La meditación es una práctica ancestral, todas las culturas antiguas y contemporáneas desarrollan actividades que buscan su bienestar orgánico hacia sentimientos de liberación. Actualmente, ya se han realizado varios estudios que comprueban los cambios cerebrales que suceden en el cerebro a partir de estas prácticas, sin embargo, se han dejado de lado frente a las habilidades cognitivas que se pretenden desarrollar en las instituciones educativas. Uno de los trabajos que habla sobre los efectos de la meditación en el cerebro es el artículo "7 Ways Meditation Can Actually Change The Brain" de Alice G. Walton recuperado del hipervínculo: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2015/02/09/7-ways-meditation-can-actually-change-the-brain/#3ddd18f41465>, que sintetiza 7 efectos positivos que tiene la meditación en las personas y que se mencionan a continuación:

I. Entre más meditación, más activo permanece el cerebro: Un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles, demostró que las personas que meditan diariamente tienen un cerebro más joven y funcional en comparación a las personas que no meditan, lo que repercute en todo el organismo, especialmente en los efectos que puede tener el Alzheimer.

II. La meditación favorece el estar presente en el aquí y el ahora y reduce considerablemente los pensamientos que llevan a revivir momentos angustiantes o a sentir ansiedad por eventos que aún no suceden en el futuro, lo que permite evitar pensar cosas que son innecesarias y por lo tanto,

tener emociones negativas, que de acuerdo con diversos estudios, pueden incluso cambiar el comportamiento genético del ADN, aumentando las probabilidades de enfermedades como las originadas por el estrés, de hecho, un estudio realizado por la Universidad de Yale, demostró que las personas que meditan diariamente tienen un menor DMN, por lo tanto estas personas tienen mayor probabilidad de ser felices.

III. Disminuye la Depresión y Ansiedad: El Investigador Mdhav Goyal de la Universidad de Johns Hopkins descubrió que la meditación tiene el mismo resultado positivo que tomar medicamentos cuando se trata de ansiedad y depresión, pero sin efectos secundarios.

IV. Cambios de volumen en áreas clave del cerebro: En un estudio realizado por Sara Lazar de la Universidad de Harvard un grupo de participantes meditó diariamente durante 8 semanas y los resultados fueron que : 1) La meditación aumenta el grosor cortical en el hipocampo, responsable del aprendizaje y memoria, es decir aumenta la capacidad cognitiva de las personas; 2) Aumenta el grosor de ciertas áreas del cerebro relacionadas con la regulación de emociones y procesamiento autorreferencial, lo que favorece la asimilación de las emociones y situaciones; 3) Disminuye el volumen de las células cerebrales en la amígdala, responsable del miedo, ansiedad y estrés. Lo que coincidió con la percepción de los participantes ya que se les preguntó y estos respondieron que sus niveles de miedo, ansiedad y estrés disminuyeron; 4) También se descubrió que existe un cambio en la percepción y sentimientos de los participantes, en tanto que modificaban su cosmovisión de la vida provocando que asimilaran los problemas de una manera más positiva.

V. Mejora la concentración y atención: Un estudio demostró que en tan solo unos días de meditación se mejora considerablemente la concentración y atención. Se reflejó en un aumento del 16% en el GRE de razonamiento verbal, lo cual es significativo, tomando en cuenta el poco tiempo en que los alumnos estaban meditando. La meditación también ayuda en las habilidades cognitivas de las personas ya sea para desarrollo profesional o académico.

VI. Disminución de ansiedad social: La ansiedad social tiene como síntomas las emociones negativas como miedo, temor, aprensión, preocupación, tensión, incomodidad entre otros; ocasionado por interacciones sociales, donde existe una preocupación del individuo por ser examinado o juzgado por otras personas. Un estudio de la Universidad de Stanford demostró que la meditación provoca cambios en regiones cerebrales cuyos efectos fueron la disminución de la ansiedad social.

VII. Ayuda contra las adicciones: Múltiples estudios han demostrado que meditar ayuda significativamente a las personas a dejar sus adicciones como fumar, tomar, entre otros. Vivir sin adicciones aumenta la libertad que tienen los seres vivos, ya libera de comportamientos cíclicos.

Sugerencias de preparación para meditar:

1. Asignar un lugar tranquilo donde no existan distractores, de preferencia fuera de la cama, porque la mente lo asocia con descanso.
2. Poner música que relaje, de preferencia sin palabras.
3. Se puede prender incienso o velas

Insumos para un Escrito sobre las técnicas como la meditación:

I. Investigar canales de youtube, podcasts u otros medios que te permitan llevar a cabo una meditación paso a paso, o bien, que te lleven a la práctica del mindfulness, por ejemplo, el video Tranquilos y atentos como una rana, en <https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0&t=151s>

II. Meditar o practicar mindfulness por lo menos 10 min diarios, por lo menos tres veces a la semana y muestra las evidencias de ello (puede ser con fotos)

III. Reflexionar sobre el antes y después de realizar este tipo de actividades, algunas preguntas que pueden ayudar a hacer estas reflexiones son: ¿Te sentiste con más paz los días que las practicaste? ¿te diste cuenta de algún cambio positivo?, ¿con la práctica pudiste tener menos pensamientos que al principio?, ¿pudiste concentrarte mejor en la escuela?

IV. Escribir sobre la experiencia en cada uno de los aspectos anteriores, tomando en cuenta que las respuestas deben denotar que realmente meditaste

V. Concluir el documento con la opinión acerca de continuar o no con estas prácticas, aun cuando ya no sea requerido en la escuela

Evaluación de la unidad

A continuación, se presenta las evidencias que se sugieren para esta unidad de aprendizaje del curso de Desarrollo Socioemocional y Vida Saludable, las cuales cada docente titular o en colegiado, podrá modificar, retomar o sustituir de acuerdo con los perfiles cognitivos, las características, al proceso formativo, y contextos del grupo de normalistas que atiende.

Evidencias de la unidad	Criterios de evaluación
<p><i>Revista sobre educación socioemocional.</i></p> <p>Revista en formato virtual con los antecedentes de educación socioemocional, sus conceptos principales y algunas estrategias para su enseñanza en educación obligatoria.</p>	<p>Saber conocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describe las características, definiciones y estrategias de desarrollo de las diferentes habilidades socioemocionales abordadas en el curso. • Explica la importancia de la Educación SocioEmocional en la construcción de relaciones interpersonales constructivas y en el bienestar. • Explica aspectos esenciales del desarrollo socioemocional en el ciclo de la vida, desde distintas perspectivas. • Argumenta la importancia de las relaciones interpersonales sanas en la infancia y los efectos nocivos del estrés y el maltrato. • Justifica teóricamente la elección de las actividades tomando en cuenta las necesidades detectadas en la población y el contexto de implementación. <p>Saber hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica y comprende las emociones suyas y de otros y desarrollo habilidades de autoregulación. • Identifica las emociones de otros y la familiarización con los ejercicios de entrenamiento de la atención y la empatía. Resuelve conflictos de manera pacífica y a través del diálogo. • Expone sus ideas por escrito con claridad, sencillez y coherencia.
<p><i>Tríptico o periódico mural sobre el burnout</i></p> <p>Tríptico o periódico mural en el que se mencionan de forma creativa y fundamentada algunas estrategias para evitar el burnout tanto en docentes como en estudiantes.</p>	

	<ul style="list-style-type: none">• Expone el contenido de manera adecuada para su audiencia.• Utiliza recursos creativos para exponer el contenido o para comunicar los conceptos <p>Saber ser</p> <ul style="list-style-type: none">• Valora las habilidades socioemocionales como esenciales tanto para su formación, como para la de las niñas y los niños y los adolescentes.• Identifica aquellas situaciones que provocan estrés y agotamiento emocional y plantea algunas soluciones para regularse.• Reconoce la importancia del apoyo emocional ante incidentes críticos que viva como estudiante normalista.• Respeta la participación e ideas de los demás.• Refleja la escucha activa en sus participaciones.• Colabora con sus compañeros y/o la comunidad escolar.• Muestra disposición para el trabajo colaborativo en el desarrollo de actividades.• Muestra interés en desarrollar sus propias habilidades socioemocionales.• Muestra una actitud de autorreflexión y compromiso con su desarrollo socioemocional• Demuestra empatía hacia los integrantes de la comunidad escolar en general
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Se interesa en construir relaciones de apoyo con los demás a través del mutuo entendimiento y cooperación • Es sensible a las diferencias culturales y a las diferentes perspectivas y las toma en cuenta en su relación con sus compañeros y con los integrantes de la comunidad escolar.
--	---

Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de fuentes como sugerencias para abordar los contenidos de esta unidad, pero el profesorado puede determinar cuáles de ellas abordar durante las sesiones del curso o proponer otras.

Bibliografía básica

Aranda, R. (2007). Evaluación Diagnóstica sobre las Habilidades Sociales de los Alumnos de Educación Infantil: Proyecto de Formación del Profesorado en Centros (Centro “La Inmaculada” de Hortaleza) – Primera parte-. En *Tendencias Pedagógicas*, núm. 12, pp. 111-150. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2308980>

Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclé de Brouwer.

Bisquerra, A. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. En *Educación*, vol. XXI, núm. 10, pp. 61-82. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>

Chernicoff, L., Rodríguez, E. (2019). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *Revista DIDAC (72)*. Recuperado de http://revistas.iberomx.com/didac/uploads/volumenes/27/pdf/Didac72_web.pdf

Snel, S. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Kairós, S.A. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0&t=151s>

Villanueva L., Vega, L., y Poncelis, M. (s/f). Creciendo juntos: estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares. Puentes para crecer. Disponible en http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo_juntos_Estrategias_de_autorregulacion_en_ninos_de_precolar._Villanueva_Vega_y_Poncelis.pdf

Vivas, M. (2003). La educación emocional: Conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*. Vol. 4 n° 2

Bibliografía complementaria

Secretaría de Educación Pública (2009). Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar. México: SEP.

Velázquez, A. (2016). Iniciar la educación en ciudadanía desde el preescolar mediante rutinas de pensamiento, vol. 15, núm. 1, pp.41-58. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5419241>

Videos

10 razones para desarrollar las competencias socioemocionales. Disponible en: https://www.youtube.com/playlist?list=PLX8mM81b--ckAOWh_VxUF7S2esuvAs46

Enseñar empatía a los niños: https://youtu.be/bclHr_pVkk8

Habilidades para la vida y el bienestar socioemocional. <https://www.youtube.com/watch?v=C6myYNjRgKo>

La educación integral en la Nueva Escuela Mexicana <https://nuevaescuelamexicana.org/educacion-integral-en-la-nueva-escuela-mexicana/>

La educación socioemocional con la Mtra. Emiliana Rodríguez Morales. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=2lkjZbwV27I>

Rafael Bisquerra. Las Emociones. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=nJjbmAPwx0A>

Relación corazón cerebro: <https://youtu.be/cliMoel2LxA>

Relación emoción cerebro: <https://www.youtube.com/watch?v=XXxYuzsvrjs&feature=youtu.be>

Sitios web

www.casel.org

www.escuelaconcerebro.wordpress.com/2013/03/01/educacionemocional-y-social/

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>

<https://atentamente.com.mx/>

<http://www.construye-t.org.mx/>

National Scientific Council on the Developing Child. (2015). Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13.
<http://www.developingchild.harvard.edu>

Tabla periódica de las emociones. Disponible en <https://webdelmaestrocmf.com/portal/tabla-periodica-de-lasemociones-gran-formato/>

Evidencia integradora del curso:

A continuación, se presentan la propuesta de evidencia integradora para este curso, que, cada docente titular o en colegiado, podrá modificar, retomar o sustituir de acuerdo con los perfiles cognitivos, las características, al proceso formativo, y contextos del grupo de normalistas que atiende

Evidencia de aprendizaje:	Criterios de evaluación de la evidencia integradora
<p>Feria del desarrollo socioemocional y vida saludable llevada a una institución pública o privada de educación</p> <p>Stands en los que el estudiantado comunique a una comunidad estudiantil los contenidos más relevantes del curso de Desarrollo socioemocional y Vida saludable, a través de juegos y usando el material realizado en el semestre.</p> <p>Mesas de reflexión para las y los participantes de la feria sobre la educación socioemocional.</p>	<p>Saber conocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica la relación entre desarrollo socioemocional y vida saludable • Argumenta que la práctica de hábitos saludables y sostenibles son necesarios para asegurar un estilo de vida saludable. • Refiere las bases teóricas para la enseñanza y promoción del desarrollo socioemocional y una vida saludable. • Reconoce algunos fundamentos éticos en la prevención y su importancia en la promoción de la salud. • Reconoce la importancia de conocer el contexto cultural e histórico para el desarrollo de prácticas de promoción de la salud. <p>Saber hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseña, organiza y pone en práctica estrategias y actividades didácticas para promover acciones que impacten en la vida saludable de una comunidad escolar. • Gestiona espacios, tiempos y actividades para el Desarrollo de una feria de educación sociemocional.

	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve espacios de reflexión sobre la vida saludable en las y los participantes de la feria. • Utiliza las TIC para recabar la información sobre las temáticas • Utiliza la información como un medio para generar nuevas concepciones. • Expresa sus ideas con claridad, sencillez y corrección en forma oral y escrita. • Utiliza referencias bibliográficas, esquemas o gráficos en los materiales elaborados. • Elabora materiales educativos que le sirvan como apoyo para promover una vida saludable. • Participa y promueve el trabajo colaborativo. • Autorregula su conducta ante las aportaciones de sus compañeros de grupo. • reconstruye su trabajo docente a partir del uso de la reflexión sobre la acción. • Contrasta diferentes autores asumiendo una posición como agente de cambio <p>Saber ser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra apertura para considerar nuevas perspectivas. • Respeta la diversidad cultural como elemento de enriquecimiento personal y profesional. • Muestra interés e iniciativa intelectual para continuar
--	--

	<p>aprendiendo sobre desarrollo socioemocional y vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none">• Motiva en las y los participantes de la feria la construcción de una idea sobre su propia vida de bienestar.• Promueve entre sus compañeros las colaboraciones y el respeto hacia la construcción de un producto integrador.• Muestra disposición para autoevaluarse y asumir estilos de vida más saludables.• Demuestra autodisciplina para el cumplimiento de sus compromisos.• Utiliza de forma responsable la información obtenida en su escuela de práctica.• Demuestra disposición para aprender de forma autónoma, indagar e investigar.• Muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.
--	--

Perfil académico sugerido

Perfil académico

Demostrar haber tomado al menos una especialidad, diplomado o certificación de mínimo 70 horas en educación socioemocional y/o vida saludable de una institución que cuente con reconocimiento en el área.

Demuestra compromiso en su formación continua en el área de la educación socioemocional, a través de la asistencia a talleres, conferencias, cursos y certificaciones.

Demuestre compromiso con el desarrollo de sus propias habilidades socioemocionales, a través de la asistencia a talleres, conferencias, cursos y certificaciones con ese enfoque.

Demuestra compromiso en su formación continua en el uso de tecnologías de la información.

Nivel académico Obligatorio

Se sugiere que el Perfil de docente que imparta este curso tenga las siguientes características:

Licenciatura en Educación preescolar; Licenciatura en Educación primaria, Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje del inglés en Educación secundaria, Licenciatura en Pedagogía; Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Medicina; Licenciatura en Ciencias de la Salud.

Con un Nivel Académico de preferencia de Maestría o Doctorado, de preferencia en áreas del conocimiento relacionadas con la salud, con la educación y/o con inglés.

Experiencia docente

Mínimo de tres años conduciendo grupos, en trabajos por proyectos, en educación básica frente a grupo. Se sugiere que tenga conocimientos en el uso de las TICs en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

- Promoción de la salud.
- Conocimiento de nutrición y hábitos alimenticios.
- Conducir grupos.

- Utilizar las TICCAD en los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Retroalimentar oportunamente el aprendizaje del estudiantado.
- Docencia frente a grupos de Educación Básica.
- Trabajar por proyectos y generar aprendizajes colaborativos.

Experiencia profesional

Se requiere que haya realizado gestión de proyectos con otras instituciones del sector público y privado.

Experiencia en lo referente al ámbito de la salud

Experiencia frente a grupo en educación básica, experiencia en la Educación.

Referencias de este programa

- Alarcón, C y Riveros, Q. (2017, octubre). Educación socioemocional: Una deuda pendiente en la Educación Chilena. (Tesis Maestría, Universidad del Desarrollo Santiago de Chile)
<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2022/Documento.pdf?sequence=1>
- Castellano, S. & Lo Coco, M. (2006). Hacia una conceptualización teórica de la modalidad taller. *UNIrevista*. Vol. 1, n°3
- Diario Oficial de la Federación (2022). Anexo 19 del Acuerdo 16/08/22. PLAN DE ESTUDIO DE LA LICENCIATURA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL INGLÉS
https://www.dof.gob.mx/2022/SEP/ANEXO_19_DEL_ACUERDO_16_08_22.pdf
- Díaz, S., Mendoza, V. & Porras, C. (2011). Una guía para la elaboración de estudios de caso. *Razón y palabra*. N°75 febrero-abril
- Goleman, D. & Davidson, R. (2023). Los beneficios de la meditación: La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo.
- Palomera, R., Briones, E. y Gómez-Linares, A. (2017). Diseño, Desarrollo y Resultados de un Programa de educación socio-emocional para la Formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos Educativos*. 20. 165-182 <http://doi.org/10.18172/con.2988>
- Pérez, J. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. N°15, Vol 6 (2) 523-546.
- Pertegal, M., Castejón, J., y Martínez, M. (2011). Competencias socioemocionales en el desarrollo profesional del maestro. *Educación XXI*. 14 (2).237-260
- Secretaría de Educación Pública SEP-. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Secretaría de Educación Pública.