

# **Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Biología**

## **Plan de Estudios 2022**

Estrategia Nacional de Mejora  
de las Escuelas Normales

Programa del curso

# **Desarrollo socioemocional y aprendizaje**

Segundo semestre

Primera edición: 2022

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: **Currículum Nacional Base** Horas: **4** Créditos: **4.5**

## Contenido

Propósito y descripción general del curso.....	5
Cursos con los que se relaciona.....	9
Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso.....	11
Estructura del curso.....	13
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza.....	15
Sugerencias de evaluación.....	16
Unidad progresiva de aprendizaje I. Fundamentos teóricos de las emociones.....	20
Unidad de aprendizaje II. Desarrollo socioemocional .....	27
Unidad de aprendizaje III. Educación socioemocional y el bienestar .....	35
Perfil de docente sugerido.....	48
Referencias de este programa .....	49
Bibliografía complementaria .....	50

## **Propósito y descripción general del curso**

### **Propósito general**

Que las y los estudiantes normalistas construyan y empleen herramientas que les permitan hacer que la población estudiantil atendida identifique y desarrolle sus habilidades socioemocionales en y para el aprendizaje, creando y coordinando ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos, que propicien además, una ciudadanía activa consciente de sus derechos y su capacidad de agencia para la transformación de su contexto, congruente con las perspectivas de género, adolescencia y juventudes, así como los enfoques de pluriculturalidad, e interculturalidad crítica.

### **Antecedentes**

La educación emocional tiene como objetivo fomentar las competencias emocionales para el desarrollo integral de la persona (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2011) debe ser entendida como un proceso continuo, permanente y que tenga lugar a lo largo de toda la vida (Redorta et al., 2011).

Como afirman muchos autores y como se ha demostrado científicamente (Goleman, 1995; Extremera & Fernández-Berrocal, 2009) el hecho de que una persona sea “cognitivamente inteligente no es suficiente para garantizar el éxito académico, profesional y personal” (Jiménez & López-Zafra, 2009, p. 70). Por lo que en educación no solo pretende dar respuesta a necesidades sociales que no son contempladas en materias académicas a través del desarrollo de las competencias emocionales sino que es importante tener claro que aquello que no interesa, no motiva, ni genera emociones positivas no se aprende, esta es una de las claves para considerar la educación emocional como parte fundamental de la educación.

Las emociones de la misma manera facilitan o impiden el compromiso académico, la ética del trabajo y, el éxito escolar final, esto es debido a que tanto las relaciones interpersonales como las emociones afectan en cómo y qué aprendemos (García 2011; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011). A través de ellas las personas otorgamos un significado aun evento, así cada emoción tiene su propia finalidad lo que nos permite tomar consciencia de nosotros mismos y del entorno (García, 2011). Como se ha mencionado anteriormente es a través de varias investigaciones se ha demostrado que el dominio de las competencias emocionales repercuten positivamente en varios aspectos como en el rendimiento académico, en las relaciones interpersonales

o en el bienestar emocional, entre otros (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004; Durlak et al. 2011; Martín Ramalho y Morín, 2010).

El curso pretende una revisión exhaustiva de los autores y sus aspectos más relevantes en el desarrollo de la Educación Sociemocional; además se busca reconocer la importancia de éstas a lo largo de la historia, de manera que las y los estudiantes normalistas comprendan que las distintas formas de abordar la problemática, implica reconocer que los diferentes contextos y situaciones históricas han abierto y siguen abriendo rutas para explicar o proponer teorías que abonan al desarrollo sociemocional en los individuos y sociedades.

En este sentido, el curso Desarrollo sociemocional y aprendizaje es un espacio para construir un marco de referencia que permita discutir situaciones personales o sociales que son relevantes, y así, con fundamentos sólidos, las y los normalistas reconozcan y discutan los aspectos emocionales que orienta su diario acontecer.

## **Descripción del curso**

El curso de Desarrollo Socioemocional y Aprendizaje pretende que el docente en formación comprenda los fundamentos teórico-prácticos sobre el desarrollo socioemocional a través de distintas estrategias que faciliten, su comprensión desde las bases neurales de las emociones y los fundamentos teórico emocionales y de inteligencia emocional, para después, reconocerlos en su propia persona, a través del conocimiento y uso de las distintas estrategias que facilitan la gestión socioemocional para el bienestar, permitiendo así que el estudiantado, tenga relaciones sociales saludables, y con esto, potenciar el desarrollo socioemocional en la población adolescente de educación secundaria y media superior.

En la implementación de este curso, se contempla la vivencia y toma de conciencia de la salud mental, emocional y la búsqueda permanente del bienestar, es deseable la reflexión y acción sobre el propio bienestar y las diversas formas de lograrlo no tan solo con los estudiantes, sino en la vida personal, familiar y social. Al aplicar sus conocimientos en su propia persona, le dará la posibilidad de hacer transferencias y transposiciones didácticas para construir ambientes de aprendizaje incluyentes y promover el sano desarrollo socioemocional de todos sus estudiantes.

Durante la adolescencia y la juventud ,resulta clave el trabajo de las emociones debido a los cambios que se producen en el organismo de los adolescentes que provocan un aumento de la testosterona, generando una conducta sexual

agresiva. De la misma manera resulta muy adecuado buscar aprendizajes que aumenten el nivel de serotonina que proporciona bienestar y paz. Por ejemplo, reír libera catecolaminas asociadas al placer y felicidad, aumenta las células T (una clase de linfocito), libera endorfinas (analgésicos naturales) (Bisquerra, 2003).

En el panorama actual después de la vivencia mundial a causa de la pandemia SARS COV 2, las necesidades emocionales del alumnado del siglo XXI han cambiado, de la misma manera la necesidad de sentirse seguro; el establecimiento de objetivos que supongan un reto); el sentirse único, especial, irreplicable, distinto; como miembro fundamental dentro de un grupo (amigos, familia, centro); la percepción de un crecimiento personal continuo y la percepción que se está contribuyendo a causas nobles (Bisquerra 2007). Siguiendo a Pagés (2007) el alumno actual, es un alumno con una mente tipo zapping nacida del mundo de la imagen y caracterizada por mensajes cortos, discontinuos y ligados, tiene más capacidad de comprensión sintiendo o intuyendo que razonando o analizando, vive y ha mamado los valores de la iconostera (el mundo de la Imagen) tiende a respuestas emotivas (me gusta / no me gusta), a la inmediatez (la cultura audiovisual educa en la impaciencia) y al gusto por el dinamismo y por el placer instantáneo.

Estos cambios importantes en la manera de hacer y de ser de los adolescentes, provocan una creciente falta de capacidad de atención y, por tanto, de concentración, así como, un aumento progresivo del descontrol emocional de los mismos (depresiones, ansiedad, problemas de disciplina, e incluso, actos de violencia) (Pagés, E. 2007). A su vez, cada vez son más los casos de niños, adolescentes y jóvenes que no conocen la emoción o emociones como alegría en su familia, que no superan una situación de pérdida, o la separación de sus padres (unido al proceso de posibles nuevas parejas de los mismos), e incluso no saben controlar su ira, que sus palabras hacia los demás no conocen otro sabor que el de la qué? ¿en qué nos estamos equivocando?. Ante esta pregunta, quizá el problema sea que no se tiene en cuenta la realidad que vive el alumno actual, la sociedad del siglo XXI, la que el mundo globalizado ha generado.

Esta nueva realidad genera un cambio en la labor docente, la cual implica muchas más dimensiones, sobre las cuales es necesario saber cómo actuar. Por otro lado, también es necesario un trabajo personal para estar preparado para ayudar a este nuevo alumnado. Es decir, hace falta profesores emocionalmente inteligentes que enseñen a través de las emociones para formar alumnos íntegros, sanos y felices que tengan ganas de aprender e implicarse con la vida, pues serán luego los encargados de facilitar, guiar, orientar a su alumnado bajo el prisma de la educación emocional, como eje transversal en su labor educativa.

El curso Desarrollo socioemocional y aprendizaje, pertenece al trayecto formativo: Bases teóricas y metodológicas de la práctica, se cursa en la fase de inmersión del segundo semestre, durante 18 semanas, con cuatro horas semanales para alcanzar un total de 4.5 créditos.

## Cursos con los que se relaciona

- Desarrollo de la adolescencia y juventud. Los conocimientos e información adquiridos en ese curso complementan excelentemente con la procedente del presente curso, una visión e información más completa sobre el adolescente y joven para constituirse en un apoyo importante para el docente para identificar, proporcionándole información útil para identificar, apoyar y contribuir a un desarrollo socioemocional sano que le permita al alumnado desplegar sus capacidades y lograr las metas de aprendizaje.
- **Planeación.** El curso de planeación toma en cuenta los contextos y situaciones propias del adolescente para crear planeaciones congruentes con el sujeto que aprende, prevee el estatus socioemocional de los estudiantes en función de que, las estrategias de aprendizaje partan de un establecimiento de las condiciones del grupo a intervenir.
- **Evaluación.** También en este curso, la situación socioemocional es fundamental para mantener una actitud abierta al aprendizaje de manera que al realizarse la evaluación, este tema será fundamental para revisar los planteamientos y para realizar nuevos procesos de enseñanza y aprendizaje.
- **Educación inclusiva e interculturalidad crítica.** El fomento y logro de una educación inclusiva e interculturalidad crítica requiere del desarrollo de capacidades y habilidades socioemocionales en el adolescente y joven trabajadas en este curso.
- **Análisis de prácticas y contextos escolares,** del segundo semestre cuyo propósito es que el estudiantado normalista realice su primer acercamiento a la escuela, a través de jornadas de observación para analizar la manera como se interrelacionan diversos agentes educativos en la comunidad de influencia. La relación con este curso estriba en la posibilidad de la aplicación de los recursos y las nociones conceptuales para comprender la dinámica emocional en el contexto escolar

## Responsables del codiseño del curso

Este curso fue elaborado por las y los docentes normalistas: María Guadalupe Cardiel Cháidez de la Escuela Normal Superior de Especialidades de Jalisco; Manuelita Concepción Cauich Uicab de la Escuela Normal Superior, Profr. Salomón Barranco Aguilar del Benemérito Instituto Campechano; Isaac Abisaí

Hernández Mijangos de la Benemérita Escuela Normal Rural “Justo Sierra Méndez” de Hecelchakán, Campeche; A, Christian Omar Santos Lozano del Instituto Superior de Educación Normal del Estado de Colima ISENCO, Prof. Gregorio Torres Qintero del Estado de Colima; Paola Mireya Vélez Ocampo de la Escuela Normal Superior de México

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

### **Perfil general**

Cuenta con una formación pedagógica, didáctica y disciplinar sólida para realizar procesos de educación inclusiva de acuerdo al desarrollo 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 a cada estudiante en el centro del proceso educativo como protagonista de su aprendizaje.

Produce 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.

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

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.

Este curso fortalece los siguientes dominios y desempeños del perfil de egreso profesional:

*Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con los enfoques vigentes de la biología, considerando el contexto y las características de las y los estudiantes para lograr aprendizajes significativos.*

- Planea secuencias de aprendizaje basadas en el trabajo colaborativo y de reflexión, con estrategias de atención a la diversidad y a la diferencia, que favorecen tanto el desarrollo socioemocional y la resiliencia en la población que atiende.

*Gestiona escenarios colaborativos e inclusivos que favorecen el desarrollo integral de la población adolescente y joven que atiende.*

- Aplica estrategias diversificadas que favorecen la convivencia inter e intracultural y el desarrollo socioemocional, recuperando las características intrapersonales de la población que atiende, desde enfoques de igualdad sustantiva y derechos humanos.

*Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje desde un enfoque formativo y utiliza sus resultados en el análisis de su práctica profesional.*

- Valora el aprendizaje del alumnado, de acuerdo con la especificidad de la biología y los enfoques vigentes, aplicando diferentes instrumentos, estrategias, recursos, tipos y momentos de la evaluación, para hacer retroalimentaciones oportunas de acuerdo con las necesidades pedagógicas individuales y grupales.

## **Estructura del curso**

### **Unidad I. Fundamentos teóricos de las emociones**

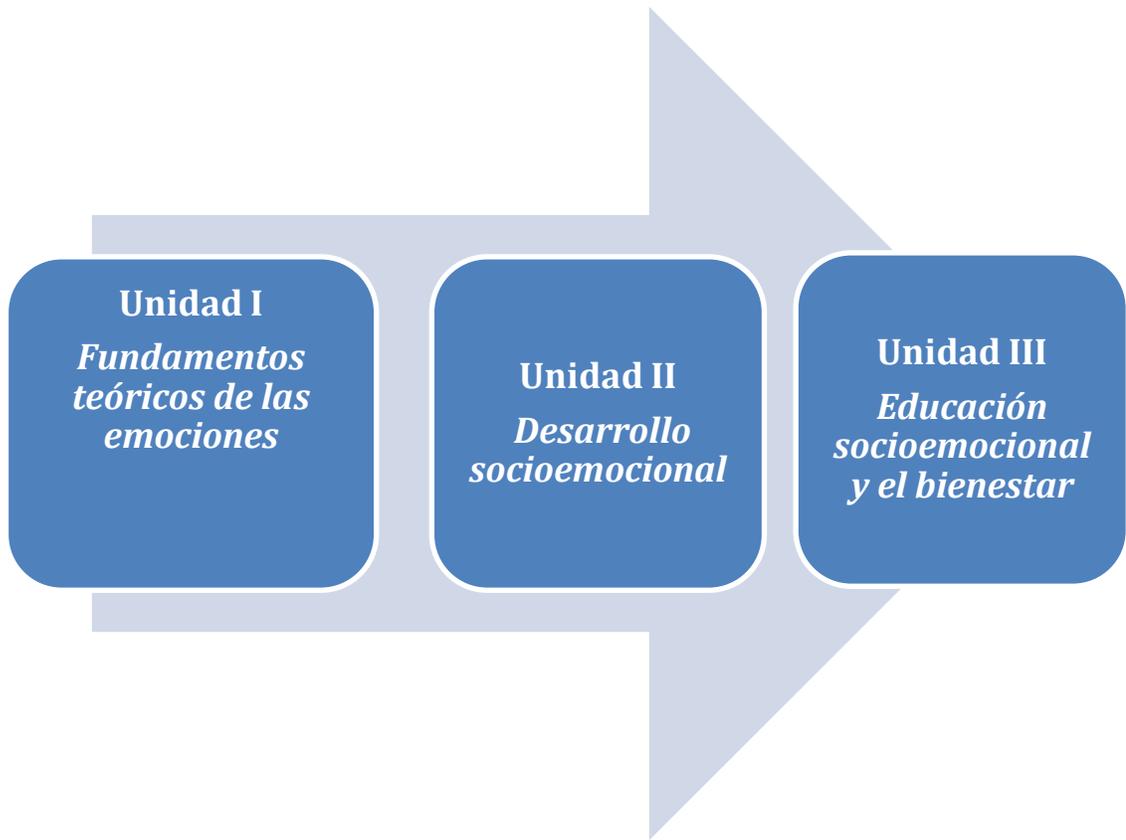
- 1.1 Bases neurobiológicas de las emociones
- 1.2 Centros de aprendizaje en el cerebro: corteza prefrontal, amígdala e hipocampo
- 1.3 Componentes de las emociones: Neurofisiológica, conductual y cognitiva

### **Unidad II. Desarrollo socioemocional**

- 2.1 ¿Qué son las emociones?
- 2.2 Funciones adaptativas de las emociones
- 2.3 Impacto del estrés en el aprendizaje y su valoración en la adolescencia y la adolescencia tardía
- 2.4 La gestión de las emociones en la adolescencia y la adolescencia tardía

### **Unidad de aprendizaje III. Educación socioemocional y el bienestar**

- 3.1 Funciones ejecutivas y regulación emocional.: inteligencia emocional
- 3.2 Estrés tóxico en la era digital
- 3.4 Resiliencia
- 3.5 La educación socioemocional para el bienestar y su aplicación en la educación secundaria y media superior
  - 3.5.1. Las emociones de las y los docentes y su influencia en la práctica educativa
  - 3.5.2. Ser, estar y lograr el bienestar docente en los diversos aspectos de la vida
  - 3.5.3 Estrategias para la mejora del bienestar



## **Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza**

### **Metodología**

La metodología que se sugiere está basada en que el docente en formación adquiera, de manera gradual y sistemática, los conocimientos desde las neurociencias, la psicología y su propia experiencia, actitudes, habilidades y valores asociados al desarrollo socioemocional a través de procesos de reflexión y análisis tanto de fuentes de información como de la experiencia y vivencias personales del estudiantado. Se fomentará la aplicación de estrategias de desarrollo socioemocional fundamentadas en evidencia científica, a fin de que los estudiantes los puedan aplicar en su vida personal y académica. Se tomarán en cuenta los siguientes referentes:

- basado en referentes teóricos recientes,
- congruente con la interculturalidad crítica,
- consistencia interna y,
- un solo producto central que se toma desde la primera unidad de aprendizaje Neurociencias y aprendizaje; Pedagogías emergentes en la educación; Identidades y contextos juveniles; Análisis de prácticas y contextos escolares.

### **Orientación didáctica**

Se sugiere trabajarlo como curso taller, ya sea de manera presencial, virtual, a distancia o híbrido, congruente con la pedagogía de las diferencias, para generar ambientes y clima de aprendizaje participativos y colaborativos, cuya flexibilidad incluye actividades teórico - prácticas, individuales y grupales, y pueden estructurarse en las estrategias centradas en el aprendizaje como: Aprendizaje por proyectos, Aprendizaje basado en casos de enseñanza, Aprendizaje basado en problemas (ABP), Aprendizaje en el servicio, Aprendizaje colaborativo, Aprendizaje mediado por tecnologías de la información y la comunicación, el conocimiento y el aprendizaje digital TICCAD).

## **Sugerencias de evaluación**

La evaluación y acreditación de los aprendizajes será formativa, con retroalimentaciones oportunas, esto conducirá a la acreditación global del curso cuya ponderación de las calificaciones de las unidades de aprendizaje que lo conforman, y su valoración no podrá ser mayor del 50%. La evidencia final tendrá asignado el 50% restante a fin de completar el 100%.

Para este curso se sugiere que, como parte de la evaluación, se consideren las evidencias de aprendizaje solicitadas en las unidades de aprendizaje, mismas que irán abonando a la evidencia integradora como un medio para valorar y señalar a través del uso de las rúbricas, el nivel de logro de los dominios del saber y de desempeño de los propósitos del curso.

Se sugiere el uso de portafolio de evidencias, con la finalidad de llevar a cabo un registro de evidencias, evaluaciones y retroalimentaciones que favorezcan la autoevaluación y la toma de decisiones para la mejora continua de su desempeño y la consolidación de saberes.

## **Evidencias de aprendizaje**

A continuación, se presenta el concentrado de evidencias que se proponen para este curso, en la tabla se muestran cinco columnas, 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.

<b>Unidad de aprendizaje</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Descripción</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Ponderación</b>
Unidad 1 Fundamentos teóricos de las emociones	Elaboración de una escala de actitudes socioemocionales	Con base al contenido abordado acerca de las emociones básicas y del conocimiento general desde una perspectiva neurofisiológica, conductual y cognitiva plantea una escala de actitudes socioemocionales.	Rúbrica, que permita orientar el desarrollo y componentes requeridos para la elaboración de la escala de actitudes socioemocionales.	50%
Unidad 2. Desarrollo socioemocional	Fichero de Formas jugadas y Juegos modificados	Fichas en formato físico o virtual que organiza y relaciona información mediante un planteamiento pedagógico claro y lenguaje accesible.	Rúbrica, lista de cotejo, viabilidad de acuerdo con la población a la que va destinado el fichero. Este producto trabajo puede ser colaborativo.	
Unidad 3 Educación socioemocional y el bienestar	Estudio de caso Mapas mentales Preparación de un coloqui	Se revisan dos casos y se analizan a partir de una serie de preguntas establecidas. A partir de la tabla SQA se realiza un mapa mental que refleje sus	Rúbrica a partir de las preguntas sugeridas para el estudio de caso. Lista de cotejo que refleje la reflexión en el cuadro SQA. Rúbrica de cotejo a partir de las	

		<p>reflexiones y hayazgos.</p> <p>A partir de los hallazgos en las dos actividades anteriores y del aprendizaje en el curso en general, se prepara un coloquio que se presentará como evidencia integradora.</p>	<p>comisiones que realice cada estudiante.</p>	
Evidencia integrada	Coloquio	<p>Aorganización de un coloquio entre la distintas licenciaturas que concurren en el mismo semestre, dando cuenta de la síntesis de los aprendizajes a través de un dialogo en el que interactúen los protagonistas, generando la argumentación y el intercambio de ideas en torno al desarrollo socioemocional y aprendizaje.</p>	<p>Lista de cotejo con los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los contenidos expuestos abonan al conocimiento de la educación socioemocional y el aprendizaje</li> <li>• Claridad y coherencia de los argumentos</li> <li>• Fundamentación de las ideas expuestas</li> <li>• La exposición responde al tema del coloquio</li> <li>• Habilidad para participar activamente en la discusión</li> </ul>	50%

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de respuesta ante preguntas y comentarios.</li><li>• Uso adecuado del lenguaje, la capacidad de persuasión y la capacidad de liderazgo.</li></ul>	
--	--	--	---	--

## **Unidad progresiva de aprendizaje I. Fundamentos teóricos de las emociones**

### **Presentación**

En esta primera unidad se aborda de manera teórica los procesos emocionales en el cerebro humano. Se pretende que el profesor en formación aprenda cómo las emociones modifican los procesos neurales, si bien todo el cerebro está implicado en el proceso de aprendizaje, varias estructuras clave del sistema límbico en el cerebro (la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo) están diseñados para nuestro aprendizaje y deben funcionar juntos y a la perfección para facilitar un aprendizaje efectivo.

Comprender las emociones desde sus aspectos teóricos que permitan definir las e identificar las básicas o primarias, que son adaptativas, consideradas universales porque no dependen de una cultura o sistema de valores sociales y que tienen una base neural en el funcionamiento del sistema límbico. El normalista debe ampliar esta perspectiva de las emociones para aprender que existen las emociones secundarias o sociales, que están moldeadas por la cultura, que requieren de un determinado desarrollo cognitivo y un fondo de relaciones con otras personas: surgen del aprendizaje y de la socialización, están estrechamente conectadas a la autoconciencia. Por lo que se vuelve importante comprender los componentes fisiológicos, conductuales y cognitivos de las emociones.

Las habilidades a desarrollar son el reconocimiento, comprensión y un análisis de la realidad educativa de las emociones y cómo estas son determinadas por sus componentes neurofisiológica, conductual y cognitiva. Con los contenidos propuestos, no se pretende limitar las expectativas del curso sino mostrar las relaciones relevantes entre el total de los contenidos y de orientación para alcanzar las competencias profesionales del perfil de egreso.

En un trabajo introspectivo el normalista debe ser capaz de reflexionar su papel como educador y la responsabilidad para autoconocerse, autorregularse, desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables que le permitan alcanzar un estado de bienestar. Es importante que el normalista revise el modelo educativo de educación básica vigente, identifique las categorías relacionadas con el tema de las emociones y permitan comprender el impacto de éstas en las y los adolescentes.

En esta unidad se propone como trabajo final organizar y reflexionar saberes que permita la construcción de una "Escala de actitudes socioemocionales" argumentado con conocimientos descritos en los planes de educación básica

vigente y de autores representativos. Es oportuno que los normalistas sean los protagonistas de su aprendizaje en una modalidad colaborativa e individual equilibradas con orientación para alcanzar los aprendizajes esperados. Para la elaboración del producto se prevé el uso de las tecnologías de la información, comunicación, conocimiento y aprendizaje digital (TICCAD).

## **Propósito**

De esta manera el profesor en formación aprenderá la estructura y funcionamiento del cerebro emocional o sistema límbico para identificar detonantes que le permitan actuar rápidamente ante un estímulo, a un estado de alerta y comprenda que los componentes fisiológicos, conductuales y cognitivos de las emociones permiten motivar la atención y la comprensión social de nuestros estados de ánimo.

## **Contenidos**

- 1.1 Bases neurobiológicas de las emociones
- 1.2 Centros de aprendizaje en el cerebro: corteza prefrontal, amígdala e hipocampo
- 1.3 Componentes de las emociones: Neurofisiológica, conductual y cognitiva

## **Estrategias y recursos para el aprendizaje**

### **Actividades de aprendizaje**

#### **Generales:**

- A continuación se sugieren algunas actividades que el docente podrá adoptar y adaptar de acuerdo a las características del grupo de trabajo que atiende y a las necesidades del contexto del estudiante.
- Iniciar con una actividad para recuperar las ideas previas de los estudiantes.
- Guiar a los estudiantes en la búsqueda de la información en distintas fuentes: libros, artículos de revistas indexadas, tesis, conferencias,

podcast, aplicaciones en 3D sobre anatomía del cerebro humano para el teléfono móvil, entre otros.

- Solicitar la construcción de mapas cognitivos mediante programas como Cmaps Tools, MindManager, Canva, entre otros.
- Facilitar la exposición de las ideas de los estudiantes y la socialización de las mismas.

### **Específicas:**

- Se sugiere iniciar la unidad con preguntas exploratorias que hagan referencia al significado e implicaciones de las emociones, por ejemplo: ¿Qué son las emociones? ¿Cómo se relacionan con el cerebro? ¿Por qué es importante conocer qué zonas del cerebro se activan en los procesos de aprendizaje? Es necesario que el normalista comprenda que la capacidad de sentir y percibir las emociones tiene una base neurobiológica encabezada por el sistema límbico y la amígdala.
- Revisar la bibliografía básica para que logre identificar la estructura y funcionamiento del cerebro emocional o sistema límbico, organizando la información en un mapa cognitivo de tipo panel en la que anote las estructuras que conforman el sistema límbico indicando las características o función de cada una, colocando imágenes o esquemas que representen cada una de las partes del sistema límbico, se sugiere la aplicación 3D Brain App.
- Se sugiere la revisión y selección de la bibliografía básica, llevar a cabo su lectura y mediante una dinámica grupal con una técnica de análisis como el torbellino de ideas logren comunicar la importancia que tienen la corteza prefrontal, amígdala e hipocampo como centros de aprendizaje en el cerebro. Este ejercicio previo debe complementarse con la revisión del modelo educativo vigente para identificar las categorías relacionadas con las emociones básicas, que permitan hacer un trabajo comparativo con la aportación de autores sugeridos para encontrar puesta en común. Se presenta un esquema que pueda ser inmerso en un ejercicio reflexivo:
- Como ejercicio formativo, se pretende que en conjunto con la orientación del docente el estudiante analice cómo las emociones tienen un componente neurofisiológico, conductual y cognitivo. Para orientar el desarrollo de los saberes, la siguiente tabla pueda ser referente:

Emociones básicas Definición del modelo educativo vigente)	Emociones básicas Definición, ej. Antoni, M. & Zentner, J. (2014)
Puesta en común	
<p>Preguntas orientadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son las emociones básicas?</li> <li>• ¿Cómo se relaciona el tema con la dinámica en el aula?</li> <li>• ¿Qué impacto tienen las emociones en la memoria y la cognición?</li> <li>• ¿Qué relación tienen las emociones con la toma de decisiones?</li> <li>• ¿Por qué es importante integrar el juego, la música, el arte y la actividad física en la planeación didáctica?</li> </ul>	

Pregunta orientadora	Neurofisiológica	Conductual	Cognitiva	Conclusión
¿Cómo define a la emoción?				
¿Quiénes son sus principales autores que lo argumentan?				
¿Cuáles son				

sus características?				
----------------------	--	--	--	--

- Finalmente, una vez explorado el contenido, se elabora una escala de actitudes socioemocionales planteada como un instrumento de evaluación formativa, considere la guía para su elaboración el tomo 4 de la serie Herramientas para la evaluación en la educación básica denominado “Las estrategias y los instrumentos de evaluación de evaluación desde el enfoque formativo”. El producto resultando queda sujeto a ser implementado durante el período de observación o vinculación en la escuela secundaria, en casos no factibles es posible implementarlo en el mismo aula, en ambas circunstancias se requiere una retroalimentación general por el docente.

## Evaluación de la unidad

A continuación se presentan las evidencias de aprendizaje que se sugieren para esta unidad

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p>Resolución de tablas de orientación del contenido</p> <p>Elaboración de una escala de actitudes socioemocionales</p>	<p><b>Capacidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica el significado de las emociones e identifica en el modelo educativo vigente y de autores las básicas.</li> <li>• Diferencia entre los aspectos neurofisiológicos, conductual y cognitivo, así como reconoce sus principales autores y cómo se comprende la emoción desde cada una.</li> <li>• Crea un instrumento de evaluación formativa denominado escala de</li> </ul>

	<p>actitudes socioemocionales, explicitando el pensamiento crítico y creativo.</p> <p><b>Valoración de desempeño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Elabora trabajo colaborativo.</li> <li>● Comparte con otros equipos y/o grupos sus saberes.</li> <li>● Elabora contenido coherente, lógico y acorde al tema.</li> <li>● Genera una evaluación colaborativa que permite la mejora de sus productos y del dominio de su saber disciplinar.</li> </ul> <p><b>Saberes profesionales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se sugiere identificar conforme al perfil de egreso</li> </ul>
--	---

## Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de textos de los cuales el profesorado podrá elegir aquellos que sean de mayor utilidad, o bien, a los cuales tenga acceso, pudiendo sustituirlos por textos más actuales.

### Bibliografía básica

- Antoni, M. & Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Herder.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. SEP.
- SEP. (2013). *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo*. SEP.
- Haré un recurso educativo en modo de video abordando la definición de las emociones y adicionalmente las dimensiones o información conforme al

marco de la NEM y sus expectativas, invitación abierta, escribir al 999 158 5641, se utilizará OBS Studio)

- Desde la visión del análisis neurológico las siguientes obras son de utilidad:
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Ediciones B.
- Guerrero Mothelet, V. (2015). Cerebro y emociones: ¿Podemos elegir qué sentir?. *Revista de divulgación científica de la UNAM*, (196). <https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>
- Feldman Barrett, L. (2018). *La vida secreta del cerebro: cómo se construyen las emociones*. Paidós.
- García Fernández-Abascal, E., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M.P., Martín Díaz, M.D. & Domínguez Sánchez, F.J. (2010). *Psicología de la emoción*. Universitaria Ramón Areces.

### **Bibliografía complementaria**

- 3D Brain App - Esta aplicación permite conocer la anatomía del cerebro, permite usar tu dispositivo móvil para rotar y hacer zoom sobre 29 estructuras interactivas del cerebro. La aplicación en sí se abre con una imagen de todo el cerebro con sus diferentes regiones.
- iOS <https://apps.apple.com/es/app/3d-brain/id331399332> Android - [https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dnalc.threedbrain&feature=search\\_result#?t=W251bGwsMSwyLDEsIm9yZy5kbmFsYy50aHJlZWRicmFpbiJd](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dnalc.threedbrain&feature=search_result#?t=W251bGwsMSwyLDEsIm9yZy5kbmFsYy50aHJlZWRicmFpbiJd)

### **Videos**

- Aprendemos juntos 2030. (s.f.). Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=k6OplgHtdoo&t=222s>

## **Unidad de aprendizaje II. Desarrollo socioemocional**

### **Presentación**

De acuerdo con la fundamentación teórica de la definición de educación emocional del Doctor Rafael Bisquerra (2003), según el cual "La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social." Por lo que en esta segunda unidad se pretende abordar de manera teórico - práctica la educación emocional de manera que el docente en formación se apropie de los conceptos propios del desarrollo socioemocional, desde su definición hasta cómo se gestiona una emoción, para después identificar las particularidades que caracterizan la vivencia socioemocional en la etapa de la adolescencia y contrarrestar con las habilidades de aprender el joven en su adolescencia tardía y los retos que éste enfrenta en la educación media superior en la gestión de sus emociones y su uso en la vivencia social como la experiencia más importante que caracteriza estas dos etapas.

Por lo que hay que tener en cuenta que la adolescencia y la juventud, es un periodo clave para el trabajo de las emociones debido a que es un momento de gran evolución, cambios y crecimiento en las personas. Además es en esta etapa donde se viven una inmensidad de cambios a nivel cerebral, aspecto que en ocasiones es dejado en segundo término y antes de la incorporación de las neurociencias y la neuroeducación era escasamente contemplado. Al ser un programa dirigido a docentes en formación secundaria es necesario indagar sobre la realidad que se encuentran cada día en sus aulas y en sus mismos estudiantes.

Por consiguiente hay que considerar que las emociones en la mayoría de las ocasiones surgen de manera espontánea, no las podemos elegir. Pero sí que podemos intervenir en el proceso de que hacemos con aquello que sentimos y por tanto, podemos ser capaces de generar las emociones más adecuadas para cada situación.

En la actualidad y en pleno siglo XXI estamos viviendo un gran aumento de problemas derivados del estrés, la depresión, la baja autoestima, los trastornos alimentarios, etc. lo cuales, requieren un trabajo específico sobre las emociones. Por tanto las necesidades emocionales del alumnado del siglo XXI han cambiado, y sobre todo lo vivido a raíz de la pandemia originada por el COVID 19, ha permeado una realidad distinta de adolescentes y jóvenes, la cual se convertido en la necesidad de sentirse seguro; el establecimiento de objetivos que supongan un reto (con variedad y sorpresa); el sentirse único, especial,

irrepetible, distinto; el sentirse parte de algo (amigos, familia, centro); la percepción de un crecimiento personal continuo y la percepción que se está contribuyendo a causas nobles (Bisquerra 2007).

## **Propósito de la unidad de aprendizaje**

Los y las estudiantes normalistas comprenderán, analizarán y evaluarán, la importancia del desarrollo socioemocional en el aprendizaje, y cómo éste marca una pauta importante para la disposición a aprender de los adolescentes y jóvenes

## **Contenidos**

- 2.1 ¿Qué son las emociones?
- 2.2 Funciones adaptativas de las emociones
- 2.3 Impacto del estrés en el aprendizaje y su valoración en la adolescencia y la adolescencia tardía
- 2.4 La gestión de las emociones en la adolescencia y la adolescencia tardía

## **Actividades de aprendizaje**

Se proponen una serie de actividades que se pueden llevar a cabo, de manera sistemática, dentro del aula: Como primer aspecto se pretende crear de un diario emocional con el fin de observar el flujo emocional durante un tiempo y para que el alumnado sea capaz de identificar su estado de ánimo diario. Este diario emocional se puede llevar a cabo durante todo el curso académico. A lo largo del curso, los alumnos irán realizando y completando poco a poco, su propio diario de las emociones, con el que aprenderán a identificar sus propias emociones y a conocerlas, investigarán sobre ellas y dejarán volar su imaginación y creatividad. Todas las fichas se reflexionarán con anterioridad conjuntamente entre grupo-clase, de forma que entre todos, vayan completándolas poco a poco a través de la experimentación. El diario de las emociones constará de las siguientes fichas: **Fichas de presentación:** El alumno escribirá su nombre y dibujará cosas que le gusten, le caractericen o le identifiquen.

**Fichas de las diferentes emociones:** Para conocer cada una de ellas, su representación y características. Encontraremos fichas relacionadas con la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la calma y el amor.

**Ficha extra** “¿Qué más he aprendido?”: Constarán de diferentes fichas para ampliar conocimientos, similares a las anteriores para que, los alumnos, posteriormente a la reflexión conjunta, las rellenen con otras emociones o sentimientos aprendidos a lo largo del proyecto como la sorpresa o la vergüenza. Calendario anual: Se trata de un calendario semanal adaptado para los alumnos que contará con siete dibujos en blanco de las siluetas de los monstruos de los colores para colorearlos según la emoción que más haya estado presente en los alumnos a lo largo del día. De esta forma, tomarán registro de todas ellas y de esta forma, consciencia. Espacios creativos: Constan de diferentes hojas en blanco que se utilizarán para que los alumnos expresen en ellas lo que les apetezca en un momento determinado para fomentar su creatividad y por último **la ficha de la mascota:** Se trata de una ficha que se realizará en colaboración con su familia o grupo. Cada semana, un alumno se llevará a casa la mascota del proyecto y su diario de detective de las emociones y, junto a su familia, tendrá que investigar un aspecto interesante que le llame la atención o le inquiete sobre alguna emoción en particular o todas en general, y pegarán fotos, harán dibujos o escribirán datos explicativos.. Al siguiente día de clase, explicará a sus compañeros en clase todo lo que ha investigado en casa.

Como elemento detonador, en plenaria, se sugieren las siguientes preguntas, y solicitar de manera individual las contesten por escrito: Elaborarán un escrito donde argumenten los siguientes cuestionamientos: ¿Por qué y para qué las sentimos?, ¿Por qué las sentimos y para qué? ¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional? ¿En qué consiste la educación emocional? ¿Cómo debe ser la educación de las emociones? ¿En qué debemos poner atención a la hora de realizar una planeación de actividades de desarrollo de la Inteligencia emocional ? ¿Qué significa aprender para la vida?.

Una vez concluido este primer ejercicio se puede implementar con los estudiantes normalistas un termómetro de las emociones que ellos puedan elaborar para identificar las principales emociones en su vida cotidiana, o puede utilizar el conocido termómetro emocional (desarrollado por el Yale Center for Emotional Intelligence para su programa RULER), los estudiantes examinan de forma introspectiva cuál es su nivel de activación y cómo de positivo o negativo es su sentimiento, posicionándose en uno de las 4 áreas resultantes.

Antes de desarrollar los contenidos de este programa, aconsejamos visualizar el video: “El triángulo de la salud - El Estrés”

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wPkBSvbbUk](https://www.youtube.com/watch?v=_wPkBSvbbUk) Ver más en:  
<http://psicopedia.org/1414/los-cinco-propositosbasicos-de-las-emociones/>

Posteriormente leer el texto de Paul Ekman.(2013).El rostro de las emociones que nos revelan las expresiones faciales. y el texto Nervous States. How Feeling Took Over the World. de William Davies. Discutir en pequeños grupos sobre los siguientes aspectos ¿Qué desencadena una emoción? ¿Podemos aprender a controlarlas? ¿Son iguales en todo el mundo o cambian en cada cultura? ¿Qué gestos desvelan si estamos tristes, enfadados o mintiendo? ¿Podemos aprender a distinguir una sonrisa auténtica de una falsa? ¿Por qué algunas personas no saben disimular sus emociones mientras otras se delatan? Estas son algunas de las incógnitas que han inspirado la vida de Paul Ekman. Ver más en: Paul Ekman y el estudio de las microexpresiones <https://psicologiymente.net/psicologia/paul-ekman-estudio-microexpresiones#!>

Te sugerimos leer dos artículos que dan respuesta a estas inquietudes:

- “Por qué nos emocionamos”  
<https://www.eduardpunset.es/420/charlas-con/por-que-nos-emocionamos>
- “El rostro no siempre es el espejo del alma”  
<http://www.elmundo.es/magazine/2004/264/1097864642.html>

Asimismo, el libro Esther y Jerry Hicks. (2008) . El increíble poder de las emociones Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos, Y realizar un cuadro comparativo con las posturas del autor comparando los tipos de emociones y sus diversas características comparando el círculo de las emociones, también se puede apoyar del libro del universo de las emociones de Rafael Bisquerra.

Como actividad siguiente se solicita a los estudiantes: fotografías hechas por nosotros, recortes de revista, imágenes y dibujos. Cuanto más variado sea el material, mejor, se puede generar una ruleta de emociones integrando preguntas de que observa en los rostros de cada persona, o jugar con la ruleta virtual <https://wordwall.net/es/resource/6062501/ruleta-de-las-emociones/mi-1-grado-a-colegio-de-jes%c3%bas> o usar las fichas del emocionario para trabajarlas en clase [https://www.palabrasaladas.com/se\\_feliz/emocionario\\_explorar\\_imagenes.html](https://www.palabrasaladas.com/se_feliz/emocionario_explorar_imagenes.html) en conjunto con las preguntas [https://www.palabrasaladas.com/pdf/dilo\\_ideas/emocionario\\_explorar\\_imagenes.pdf](https://www.palabrasaladas.com/pdf/dilo_ideas/emocionario_explorar_imagenes.pdf)

Como siguiente actividad se trata de gamificar durante la sesión a través de la plataforma de cuestionarios online Kahoot! En grupos de 3 o 4 alumnos/as (dependiendo del número de asistentes) competirán por acertar las preguntas referidas a emociones básicas en el menor tiempo posible. Cada pregunta muestra una cara diferente que expresa una de las emociones básicas, y a medida que se van acertando se hace una pausa para que, a través de preguntas guía, el alumnado identifique qué expresiones concretas se asocian a cada una de las seis emociones básicas y cuál es la función de cada una de ellas. Se recogen los contenidos a tratar con la actividad.

Posteriormente revisar los textos Goleman Daniel (2018) La inteligencia emocional .Por qué es mas importante que el coeficiente intelectual. Parte 1. y Corbera,Enric.( 2018). Emociones para la vida. El camino hacia el bienestar.Barcelona.Capi. 1. Pág. 6-27,Ver nota: Joseph Ledoux: "La emoción es más potente que la razón" , integrando las ideas de los autores y los alumnos elaborarán diferentes juegos como: un bingo,un rompecabezas, un mister potato donde puedan completar preguntas un teatro de titeres.

Como siguiente actividad se trabajará en los mismos grupos de la sesión anterior. Se trata de una versión adaptada de la actividad "pienso, luego existo" del programa INTEMO (Ruíz et al., 2013). A cada uno de los grupos se le entregará dos supuestas situaciones que experimenta un personaje; en cada situación, el personaje puede tener tres pensamientos posibles De forma paralela, cada grupo tendrá 7 fichas de un color diferente al resto de grupos con el nombre de 7 emociones. Su tarea es decidir qué emoción puede suscitar cada pensamiento en las dos situaciones y asociarlo una de las fichas (emoción) en el espacio correspondiente en un papel continuo que se colocará al final de clase. La norma principal es que no se puede colocar una ficha hasta que no se ha colocado la anterior y la persona que ha ido hasta el fondo de clase no ha regresado a la mesa (relevos). Una vez colocados se verá en cada caso cuál es la respuesta de cada equipo según el color; gana el equipo más rápido y con más aciertos.

Como siguiente aspecto es necesario que revisar el texto del autor Montoya, Castilla, I. (2016).Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescente, el capítulo II y trabajar en equipos dandole respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué sabes sobre las emociones? ¿Para qué existen las emociones? ¿Por qué o para qué nos emocionamos? ¿Cómo gestionas tú tus propias emociones? ¿Tiendes a sumergirte en ellas o a apartarlas? ¿Eres siempre consciente de lo que sientes? — ¿Crees que las emociones nos obligan a actuar de cierta manera o tenemos un margen de libertad frente a ellas? ¿Cómo eran tus emociones cuando eras adolescente y cómo te relacionabas con tu propio mundo emocional?.Concluida la actividad se simulará un concurso

televisivo, se jugará por grupos a acertar la emoción correspondiente a una definición y un conjunto de letras ausentes (tabla 6). Si un grupo no acierta la emoción en su turno tendrá lugar un rebote hasta que se dé el caso de que todos los grupos fallen.

Como cierre de la unidad revisar el documento de Osorio Vargas Mónica titulado :como manejar las emociones universitarios lal actividad mapa corporal de manera que los estudiantes normalistas dibujen una silueta, posteriormente recordar una situación en la que se haya experimentado una o varias emociones , identificando como es que forma tiene , que color, de que tamaño , y en que parte del cuerpo se siente,al finalizar se pueden exhibir en plenaria las diferentes siluetas.

Se finalizará con un resumen de los contenidos y recordando la importancia de reconocer e identificar las sensaciones y estados emocionales propios y de otras personas a través de las sensaciones en nuestro cuerpo y en los mensajes verbales y no verbales de quienes nos rodean, porque nos puede servir para una mejor regulación de éstos.

### **Evaluación de la unidad**

Finalizada la actividad se pretende conformar un número de fichero de formas jugadas y juegos modificados de manera descrito a continuación:

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p>Es un tipo de producto un fichero de formas jugadas y juegos modificados</p>	<p>Integrar todas fichas en formato físico o virtual que organiza y relaciona información mediante un planteamiento pedagógico claro y lenguaje accesible construido a partir de los ejercicios de la unidad.</p> <p>Apoyarse de diversos materiales para la elaboración de los juegos o fichas de manera física o digital</p> <p>Usar diferentes colores y figuras.</p> <p>Integre las fichas descritas en el diario de emociones.</p>

## **Bibliografía**

A continuación, se presenta un conjunto de textos de los cuales el profesorado podrá elegir aquellos que sean de mayor utilidad, o bien, a los cuales tenga acceso, pudiendo sustituirlos por textos más actuales.

### **Bibliografía básica**

- Bisquerra Rafael. (2011). EDUCACIÓN EMOCIONAL. Propuestas para educadores y familias. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011. Henao, 6 - 48009 BILBAO
- Bisquerra Alzina.Rafael(2009). Psicopedagogía de las emociones. EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. Madrid.
- Bisquerra, Rafael (2016) Universo de las emociones .5ª Edición – 2020
- Corbera, Enric. ( 2018). Emociones para la vida. El camino hacia el bienestar. Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona.Capi. 1. Pág. 6-27
- Goleman, Daniel (2018) La inteligencia emocional. Ediciones B. México S.A. DEC.V. México.
- Ekman, Paul. (2013). El rostro de las emociones que nos revelan las expresiones faciales. Edición digital: RBA Libros, S.A. Barcelona.
- Montoya, Castilla, I. (2016). Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescente. Ediciones Pirámide.
- Vivas Mireya, Domingo Gallego y Belkis González (2007). EDUCAR LAS EMOCIONES
- 2da edición 2007. Producciones Editoriales C. A.
- William Davies (2019) Nervous States. How Feeling Took Over the World.Copyright © Editorial Sexto Piso, S. A. de C. V.

### **Bibliografía complementaria**

- Esther y Jerry Hicks. (2008) . El increíble poder de las emociones Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos.

- Amanda Céspedes Calderón 2013. Educar las emociones, educar para la vida. Ediciones B Chile, S. A., 2013- Santiago, Chile. ISBN DIGITAL: 978-956-8884-26-0
- Universo de Emociones, el mapa de lo que nos pasa por dentro
- <https://www.eduardpunset.es/22962/general/universo-de-emociones-el-mapa-de-lo-que-nos-pasa-por-dentro>

### Videos

- Aprendemos juntos 2030. (s.f.). Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=k6OplgHtdoo&t=222s>
- “El triángulo de la salud - El Estrés”2012. [Video]. YouTube.
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_wPkBSvbbU](https://www.youtube.com/watch?v=_wPkBSvbbU)
- **Universo de emociones. Rafael Bisquerra.** 2016. Page 2. Page 3.
- Osorio, Mónica. Cómo manejar las emociones universitarios' contigo. Universidad de Chile Centro de Aprendizaje Campus Sur **ISBN: 978-956-19-0937-3.**

## **Unidad de aprendizaje III. Educación socioemocional y el bienestar**

### **Presentación**

En la actualidad el ser humano no puede ser concebido sin mirar necesariamente los aspectos emocionales. A diferencia de los orígenes de la Secretaría de Educación Pública en México en 1921 donde prevalecía un alto número de analfabetismo. Hoy el analfabetismo emocional existe y es tema de gran relevancia educativo. Es por ello que en este apartado se pretende fortalecer el desarrollo de uno de los temas que a la par del crecimiento tecnológico y la globalización ha adquirido gran relevancia, máxime después de la pandemia por COVID-19: el bienestar emocional.

Tomando en cuenta que la educación socioemocional se refiere a la educación que ayuda a las personas a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permiten entender y gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables con los demás, y ser conscientes de los sentimientos y necesidades de los demás. Estas habilidades son importantes para el bienestar personal y social, y se consideran una parte fundamental de una educación integral.

El bienestar como concepto, requiere que la educación socioemocional se asegure de incluir habilidades como la resolución de problemas, la gestión de emociones, la empatía y la cooperación con otros. No olvidemos que el objetivo de la educación socioemocional es mejorar el bienestar de los estudiantes y prepararlos para tener éxito en la vida tanto dentro como fuera del aula. La educación socioemocional también tiene como tarea primordial el ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar el estrés y la ansiedad, y a establecer relaciones saludables y positivas con los demás.

En esta unidad se tiene la firme intención de acercar a las y los estudiantes al conocimiento, comprensión y vivencia de la importancia del bienestar emocional, no como herramienta, sino como forma de vida que contribuye en los diversos aspectos de la humanidad. De acuerdo con lo anterior, se sugieren diversas actividades que aproximan a la comprensión y vivencia del fenómeno del bienestar, generan reflexión y propician un aprendizaje situado.

### **Propósito de la Unidad de Aprendizaje**

En la tercera unidad Educación socioemocional para el bienestar, se sugiere que se lleve a cabo de manera práctica a través de la modalidad de taller. Se pretende

que el docente en formación ponga en juego las habilidades socioemocionales en su propia persona, se promueve que éste, aplique estrategias que le permitan desarrollar sus propias habilidades socioemocionales para el bienestar y emplearlas en su labor profesional con los adolescentes y jóvenes a través de las planeaciones de clase y el ejercicio durante las jornadas de práctica, en donde se deberá ver reflejado su aprendizaje en el uso de herramientas que promuevan la educación socioemocional para el bienestar.

## **Contenidos**

- 3.1 Funciones ejecutivas y regulación emocional.: inteligencia emocional
- 3.2 Estrés tóxico en la era digital
- 3.4 Resiliencia
- 3.5 La educación socioemocional para el bienestar y su aplicación en la educación secundaria y media superior
  - 3.5.1. Las emociones de las y los docentes y su influencia en la práctica educativa
  - 3.5.2. Ser, estar y lograr el bienestar docente en los diversos aspectos de la vida
  - 3.5.3 Estrategias para la mejora del bienestar

## **Actividades de aprendizaje**

Para el primer tema de esta unidad, 3.1 Funciones ejecutivas y regulación emocional: inteligencia emocional, se sugiere que se aborde con un estudio de caso que le permita al estudiante sensibilizarse ante las situaciones en condiciones reales que se encontrará en la escuela secundaria, no sin antes proyectar algún video sobre las funciones ejecutivas y la inteligencia emocional (en la bibliografía se sugieren dos videos, sin embargo, el profesor encargado del curso, tiene la libertad de utilizar algún otro que le parezca pertinente. A continuación, se presenta la actividad sugerida.

### **Actividad 1 Un estudio de caso: bienestar, inteligencia emocional y resiliencia**

De acuerdo a lo establecido por Pimienta (2012), existen cinco fases para una correcta aplicación del estudio de caso (citado en Flechsing y Shiefelbein, 2003).

1. Fase de *preparación* del caso por parte del docente.
2. Fase de *recepción o de análisis del caso* por parte de los alumnos, para lo cual deben realizar una búsqueda de información adicional para un adecuado análisis.
3. Fase de *interacción* con el grupo de trabajo. Si el análisis se realizó de manera individual es necesario que esta fase se realice en pequeños grupos.
4. Fase de *evaluación*, la cual consiste en presentar ante el grupo los resultados obtenidos del análisis individual o en pequeños grupos; se discute acerca de la solución y se llega a una conclusión.
5. Fase de *confrontación* con la resolución tomada en una situación real.

A continuación se relata un caso, con la intención de profundizar en los temas de la unidad, con énfasis en la inteligencia emocional y las emociones ejecutivas.

Renata era una estudiante de secundaria que vivía en una comunidad alejada, diariamente se transportaba durante casi dos horas para llegar a su escuela, era de escasos recursos y de una familia desintegrada. El papá había tenido que irse a trabajar a Estados Unidos y desde muy niña les mandaba dinero. Su madre y sus hermanos eran comerciantes, lo cual les permitía poder sortear los gastos cotidianos para poder sobrevivir.

A la edad de 13 años conoció a Juan, un joven mayor que ella, que trabajaba en un taller mecánico, comenzó a pretenderla y al cabo de unos meses se hicieron novios. Todo iba de maravilla, hasta pasados algunos meses en los que Juan empezó a cambiar drásticamente, se comportaba agresivo, tomaba mucho (en el pueblo decían que se drogaba), hasta el punto de agredirla físicamente.

El tiempo transcurrió y Renata se encontraba en el último año de secundaria, cuando se dio cuenta de que estaba embarazada. No tardaron mucho tiempo en darse cuenta en su casa en la cual la dejaron sin apoyo y no tuvo más remedio que vivir en la casa de Juan. Ahí siguió viviendo diversas situaciones incómodas, por las cuales faltó de manera recurrente a clases. Cuando quiso regresar, una de sus maestras le envió el siguiente correo:

Buenas tardes Renata:

Antes que nada, espero que se encuentre bien. He de comentarle que usted ya conoce mi forma de trabajo y con relación a la manera de acreditar mi materia le reitero lo siguiente.

Es necesario señalar que la forma de acreditar mi materia es con la entrega de todas las actividades que no se han realizado, incluida la entrega del proyecto de la parcial.

Por otro lado, quiero decirle que desconozco los motivos por los que se ausentó; sin embargo, considero que como estudiante y como próxima egresada debería ser de su interés estar al tanto de su educación y no cesar en su compromiso por sacar adelante el trabajo escolar.

Por ello, hago la aclaración que si vuelve a incurrir en ausencias, ya no se le volverá a apoyar para que saque su trabajo adelante.

Atte: Mtra. Mireya

A partir del caso antes expuesto, indague y profundice en las siguientes preguntas. Recuerde que se encuentra en libertad de agregar o modificar el contenido de acuerdo a la profundidad, contexto y comprensión del tema a desarrollar.

1. Desde la perspectiva de la formación docente. Qué características debe tener un docente humanista. Considera que la respuesta de la Mtra. Mireya cumple con los preceptos humanistas del Plan de estudios 2022 y de la Nueva Escuela Mexicana. Argumente sus respuestas
2. Desde la perspectiva emocional. Cómo se puede ser un docente emocionalmente sano y que promueva el bienestar emocional de sus estudiantes.
3. Qué estrategias utilizaría como docente de la escuela antes citada para promover, aplicar y fortalecer el bienestar y la educación socioemocional de los estudiantes. Sea creativo(a): a) de qué forma promover el bienestar emocional en un contexto indígena y rural. b) Se entiende de la misma forma el concepto de bienestar emocional en un contexto indígena, rural y urbano?. Justifique su respuesta.
4. Con los ejemplos del caso explique y justifique. Qué es la inteligencia emocional y su relación con las funciones ejecutivas. De acuerdo con el estudio de caso en qué momentos existe una falta de inteligencia emocional y por qué razón piensa eso.

5. De acuerdo a la revisión teórica, considera que Renata es una estudiante Resiliente. Justifique su respuesta y elabore un organizador gráfico con los aspectos investigados. Indague y plantee otros ejemplos de resiliencia desde su vida personal, hasta los que conozca de sus estudiantes. Elabore una tabla donde retome el punto 5 y 6, incorpore ejemplos de situaciones donde se actúa con resiliencia e inteligencia emocional; en la otra columna explique las razones por las que considera están presentes ambos conceptos estudiados. En plenaria compartan, discutan y profundicen sobre el tema compartiendo sus experiencias.
6. Como docente en formación. Qué aspectos de su inteligencia emocional debe fortalecer para mejorar su práctica educativa. ¿Cómo lo haría? y ¿Cuáles serían los beneficios que se obtendrían al hacerlo?, además explique. ¿Cómo vive su práctica educativa un(a) docente que ha desarrollado su inteligencia emocional? y ¿Qué características tienen las personas con inteligencia emocional?. En equipos compartan sus hallazgos y argumenten sus respuestas, de forma posterior pueden hacerlo en plenaria para promover una mayor participación. Cierren la participación cuestionando a las y los estudiantes sobre ¿Qué podrías hacer para mejorar tu inteligencia emocional?
7. ¿Qué aspectos determinan el desarrollo emocional de las y los adolescentes y cómo se modifican con la edad biológica?
8. Se pueden agregar más preguntas.

Para el tema 3.2 Estrés tóxico en la era digital, se propone que se aborde a partir de un ejercicio en el que primero se ponga a debate si la era digital genera estrés tóxico, para después analizar los argumentos y llegar a una conclusión. se puede plantear el cuestionamiento sobre. ¿qué ventajas y desventajas considera que ha nos ha traído la presencia de la era digital en los aspectos emocionales?

### **Actividad 2 Debate**

Se divide al grupo en tres, el primer grupo explicará al resto la definición de estrés tóxico y las implicaciones que ha tenido la era digital, así como, que lo que se entiende por la era digital. Una vez realizado esto, se iniciará el debate con la consigna de que el grupo 2, deberá defender que la era digital no produce estrés tóxico y el grupo 3, argumenta que la era digital sí lo produce, los argumentos de los dos equipos deberán ser sólidos, estudiados y con presencia de casos que les apoye a demostrar sus pruebas.

Se sugiere que quien dirija el debate, sea un alumno normalista del equipo uno y el resto de los estudiantes de este mismo equipo, deberán deliberar, quién

ganó el debate. Al final, el profesor encargado del curso, realiza la socialización y provoca que cada estudiante identifique sus aprendizajes personales sobre el tema. Para mayor comprensión del debate se sugiere revisar la bibliografía complementaria al autor Pimienta Prieto.

Para el tema 3.3 Resiliencia, se sugiere que el profesor inicie el tema de manera vivencial y al final, explique lo que es la resiliencia, con la finalidad de no predisponer a los estudiantes al momento de vivir el ejercicio.

### **Actividad 3**

Se propone que se le ponga al grupo un desafío que requiera de mucho esfuerzo, ya sea intelectual, físico o social, con la finalidad de que este desafío los aproxime a la vivencia de la frustración. Al finalizar, el profesor socializa cómo se enfrentó la actividad, si les ganó la frustración o si tuvieron la capacidad de ser resilientes ante el desafío enfrentado.

Una vez que se realiza la obtención del resultado de la actividad, el profesor explica lo que significa la resiliencia y la importancia de tener esta habilidad bien desarrollada en la vida de las personas.

Cuando ya vivieron estas dos etapas del ejercicio, se les pone de nuevo una actividad desafiante, pero ahora con la consigna de realizarlo con las capacidades resilientes que cada uno tiene.

Al final, se les pide que en equipo, realicen una propuesta de actividades que se podrían usar en la escuela secundaria para motivar la resiliencia en los adolescentes.

Para el tema 3.4 La educación socioemocional para el bienestar y su aplicación en la educación secundaria y media superior. Se utilizará de nuevo el estudio de casos con la lectura del artículo “El suicidio, una presencia inusitada” del libro: La educación secundaria a debate. Red de Investigación sobre la educación secundaria, Guadalajara, 2015, en las páginas 351 a la 383. (<https://www.ensj.edu.mx/wp-content/uploads/2014/02/LA-EDUCACION%20SECUNDARIA-A-DEBATE.pdf>)

Una vez realizada la lectura se abordarán las siguientes preguntas:

1. Desde la perspectiva de la formación docente. Qué características debe tener un docente para poder enfrentar una situación con la presente en la lectura.
2. Desde la perspectiva emocional. Qué le sugerirías tú a la maestra que enfrentó este caso.

3. Qué estrategias utilizarías como docente de la escuela antes citada para promover, aplicar y fortalecer la educación socioemocional en los adolescentes. Elabore una propuesta con al menos tres acciones a realizar.
4. Con los ejemplos del caso explique y justifique. Qué hizo falta en la estrategia de solución de la maestra practicante, desde su perspectiva que debió de hacer la encargada del área psicopedagógica y, por último, qué debería hacer la escuela en el fortalecimiento del desarrollo socioemocional.
5. De acuerdo a la revisión teórica que ha realizado hasta ahora, qué elemento hizo falta poner en práctica tanto la maestra practicante, como la alumna.
6. Con qué aprendizaje personal te quedas con este ejercicio, como persona y como futuro docente de educación secundaria.

Para el tema: Las emociones de las y los docentes y su influencia en la práctica educativa. En los tiempos actuales los seres humanos, no tan solo los docentes, debemos ser conscientes de la diversidad de situaciones de la vida cotidiana que se pueden presentar. A raíz de la pandemia por COVID-19, el pensamiento del docente debe transformarse, ampliar su mirada desde una perspectiva crítica y compleja, como refiere Edgar Morín debemos aprender a vivir en tiempos inciertos y en el caso de los formadores de docentes, educar en tiempos de incertidumbre.

Hemos sobrevivido al COVID-19, sin embargo existen múltiples fenómenos sociales, económicos y naturales que pueden generar desequilibrio y la sensación de estar poco preparados no tan solo para la docencia, sino para la propia forma de vida envuelta en la rutina y lo cotidiano. Hoy más que nunca se requieren docentes que sean capaces de educar en tiempos cambiantes, preparados para lo impensado o poco probable: sismos, terremotos, erupciones volcánicas, mitines masivos, cambios sociales, económicos y políticos. Es por ello que en este apartado se incorporan una serie de aspectos que permitan reflexionar y tomar acción sobre la importancia de la vocación docente, de las emociones y la búsqueda permanente del bienestar.

Utilice la estrategia SQA (lo que sé, lo que quiero aprender y lo que aprendí) como aparece ilustrada. Esta consiste en partir de los conocimientos previos del grupo y escribirlos en el apartado de lo que se sabe (S), visualizar lo que a los estudiantes les gustaría aprender (Q) y una vez realizadas las actividades planteadas en el capítulo tomar la tabla para que puedan establecer conclusiones, reflexiones y oportunidades de cambio.

Preguntas detonantes	S (Lo que sé)	Q (Lo que quiero aprender)	A (Lo que aprendí)
¿Qué características emocionales deben reunir las y los docentes de educación secundaria?			
¿Cómo prepararnos como docentes ante tiempos inciertos y cambiantes?			
¿Qué características deben tener los docentes del siglo XXI para afrontar los retos que demanda una sociedad líquida y un mundo en constante cambio?			
¿Qué es el bienestar emocional? y ¿cuál es su relevancia en la docencia?			
¿Qué estrategias para el fortalecimiento del bienestar			

emocional conoces?			
¿De qué manera se puede conseguir el bienestar emocional en tu persona y cómo docente en formación? y ¿cuáles serían las ventajas de lograrlo?			

Se sugiere realizar la lectura el capítulo 3. denominado: se puede vivir bien educando, al margen de las emociones. Se propone construir un cuadro sinóptico o mapa conceptual. Realizar la presentación y con la información obtenida completar los aspectos integrados de la tabla SQA.

Para el abordaje de la docencia en tiempos de incertidumbre se sugiere realizar la lectura denominada: enseñar y aprender en tiempos de COVID-19, a partir de la misma construya un mapa mental que le permita pensar las siguientes categorías expresadas en la lectura:

- A. El significado de la enseñanza y el aprendizaje en tiempos inciertos como el COVID-19
- B. Las características deseables de la docencia desde la perspectiva normalista.
- C. Experiencias y emociones positivas y negativas.
- D. Las estrategias de afrontamiento de las y los estudiantes.
- E. Cualidades que debe tener un docente en tiempos de incertidumbre.
- F. Aprendizajes obtenidos por las y los participantes.
- G. Cómo enseñar en tiempos inciertos (en línea y presencial)

Realicen la discusión y presentación de los diversos mapas mentales, retome frecuentemente la tabla SQA para que se incorporen las reflexiones y hallazgos que vayan consolidando las y los estudiantes.

Al final de la unidad, se sugiere que se apoye a los estudiantes en la organización de un coloquio que se llevará a cabo como evidencia integradora.

## Evaluación

Para la evaluación de la tercera unidad, se sugiere que, con los aprendizajes obtenidos, se guíe la preparación de un tema de elección del estudiante normalista, para su presentación a manera de coloquio en la evaluación de la evidencia integradora.

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
Estudio de casos	Claridad en la respuesta a las preguntas planteadas.  Capacidad de análisis  Capacidad de relacionar el caso estudiado con el contexto escolar en que se encuentra.
Mapas mentales de la tabla SQA que reflejen sus reflexiones y hallazgos	Originalidad en la presentación de los mapas mentales.  Eficiencia en la presentación de las ideas presentadas a manera de imagen.
Preparación de un Coloquio	Capacidad de trabajar en equipo  Capacidad de organizar las ideas en torno al desarrollo socioemocional y aprendizaje.  Organización y creación de argumentos.

	Trabajo colaborativo
--	----------------------

## Bibliografía

A continuación, se presenta un conjunto de textos de los cuales el profesorado podrá elegir aquellos que sean de mayor utilidad, o bien, a los cuales tenga acceso, pudiendo sustituirlos por textos más actuales.

### Bibliografía Básica

- Altman, D. (2014). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor.
- Bisquerra Prohens, A., Cabero Jounou, M., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, È., Romero Moreno, C., & Oriol Granado, X. (2011). Educación emocional: propuestas para educadores y familias.
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. *Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 20, 1-860. [https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876\\_Estructura\\_de\\_la\\_escalade\\_regulacion\\_emocional\\_MARS\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_la\\_creatividad\\_y\\_la\\_creatividad\\_emocional\\_un\\_estudio\\_en\\_trabajadores\\_espanoles\\_y\\_latinoamericanos/links/600836e7a6fdccdc8690dfc/Estructura-de-la-escala-de-regulacion-emocional-MARS-y-su-relacion-con-la-creatividad-y-la-creatividad-emocional-un-estudio-en-trabajadores-espanoles-y-latinoamericanos.pdf#page=20](https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876_Estructura_de_la_escalade_regulacion_emocional_MARS_y_su_relacion_con_la_creatividad_y_la_creatividad_emocional_un_estudio_en_trabajadores_espanoles_y_latinoamericanos/links/600836e7a6fdccdc8690dfc/Estructura-de-la-escala-de-regulacion-emocional-MARS-y-su-relacion-con-la-creatividad-y-la-creatividad-emocional-un-estudio-en-trabajadores-espanoles-y-latinoamericanos.pdf#page=20)
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2018). *Resiliencia y adaptación: La familia y la escuela como tutores de resiliencia* (Vol. 100625). Editorial Gedisa. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gm5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Resiliencia+y+adaptaci%C3%B3n&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p\\_wxYxRtuzdUUksqYyIA3e0](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gm5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Resiliencia+y+adaptaci%C3%B3n&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p_wxYxRtuzdUUksqYyIA3e0)
- Day, C., & Gu, Q. (2015). *Educadores resilientes, escuelas resilientes: construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles* (Vol. 16). Narcea Ediciones. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Educadores+resilientes,+escuelas+resilientes:+construir+y+sostener+la+calidad+educativa+en+tiempos+dif%C3%ADciles&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p\\_wxYxRtuzdUUksqYyIA3e0](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Educadores+resilientes,+escuelas+resilientes:+construir+y+sostener+la+calidad+educativa+en+tiempos+dif%C3%ADciles&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p_wxYxRtuzdUUksqYyIA3e0)

[g=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBkaIT&sig=2r6hylvte\\_7Sq5BWUlyKoaBVmFY](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBkaIT&sig=2r6hylvte_7Sq5BWUlyKoaBVmFY)

- Equipo cuidem-onos. El bienestar docente. Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción profesional y personal. (2011). Grao.
- Moraine, P. (2014). *Las funciones ejecutivas del estudiante: Mejorar la atención, la memoria, la organización y otras funciones para facilitar el aprendizaje* (Vol. 197). Narcea Ediciones. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Las+funciones+ejecutivas%2B+Moraine&ots=\\_7qAXk51ew&sig=nxjOiO\\_v\\_I-G4sUU5bs7f2jEZno](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Las+funciones+ejecutivas%2B+Moraine&ots=_7qAXk51ew&sig=nxjOiO_v_I-G4sUU5bs7f2jEZno)
- Santos, C. (2021). Enseñar y aprender en tiempos de COVID-19 en un contexto de educación a distancia. *Revista Electrónica de Divulgación de Metodologías emergentes en el desarrollo de las STEM*, 3(2), 115-133. <http://www.revistas.unp.edu.ar/index.php/rediunp/article/view/323>
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente* (No. 363.11937 T779e). Paidós.

### **Bibliografía complementaria**

- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.
- Santos, L. C., del Toro, J. G., & Chávez, M. A. (2022). LAS EMOCIONES EN EL CIBERESPACIO. *Revista Estudios en Educación*, 5(8), 51-64. <http://ojs.umc.cl/index.php/estudioseneducacion/article/view/262>

### **Evidencia integradora del curso:**

A partir de las evidencias de aprendizaje de la tercera unidad, se sugiere la organización de un coloquio entre la distintas licenciaturas que concurren en el mismo semestre, dando cuenta de la síntesis de los aprendizajes a través de un dialogo en el que interactúen los protagonistas, generando la argumentación y el intercambio de ideas en torno al desarrollo socioemocional y aprendizaje.

<b>Evidencias:</b>	<b>Criterios de evaluación de la evidencia integradora</b>
Coloquio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los contenidos expuestos abonan al conocimiento de la educación sociomeocional y el aprendizaje</li> <li>• Claridad y coherencia de los argumentos</li> <li>• Fundamentación de las ideas expuestas</li> <li>• La exposición responde al tema del coloquio</li> <li>• Habilidad para participar activamente en la discusión</li> <li>• Capacidad de respuesta ante preguntas y comentarios.</li> <li>• Uso adecuado del lenguaje, la capacidad de persuasión y la capacidad de liderazgo.</li> </ul>

## **Perfil de docente sugerido**

### **Nivel Académico**

Licenciatura: en Ciencias de la Educación, psicología, neurociencias, otras afines.

Obligatorio: Nivel de licenciatura, preferentemente maestría o doctorado en el área de conocimiento de la pedagogía, psicología o educación con estudios afines a la educación emocional, experiencia en investigación preferentemente de este tema.

Deseable: Experiencia de investigación en el área...

Experiencia docente para

- Capacidad de empatía
- Conducción eficiente de grupos
- Trabajo por proyectos
- Utilizar las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje
- Retroalimentar oportunamente el aprendizaje de los estudiantes
- Experiencia profesional
- Preferentemente con experiencia laboral en el manejo de grupos en las áreas de las ciencias sociales y humanidades.

## Referencias de este programa

### Bibliografía básica

- Altman, D. (2014). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor.
- Antoni, M. & Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Herder.
- Bisquerra Prohens, A., Cabero Jounou, M., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, È., Romero Moreno, C., & Oriol Granado, X. (2011). Educación emocional: propuestas para educadores y familias.
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones, 20, 1-860. [https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876\\_Estructura\\_de\\_la\\_escalade\\_regulacion\\_emocional\\_MARS\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_la\\_creatividad\\_y\\_la\\_creatividad\\_emocional\\_al\\_un\\_estudio\\_en\\_trabajadores\\_espanoles\\_y\\_latinoamericanos/links/600836e7a6fdccdc8690dfc/Estructura-de-la-escala-de-regulacion-emocional-MARS-y-su-relacion-con-la-creatividad-y-la-creatividad-emocional-un-estudio-en-trabajadores-espanoles-y-latinoamericanos.pdf#page=20](https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876_Estructura_de_la_escalade_regulacion_emocional_MARS_y_su_relacion_con_la_creatividad_y_la_creatividad_emocional_al_un_estudio_en_trabajadores_espanoles_y_latinoamericanos/links/600836e7a6fdccdc8690dfc/Estructura-de-la-escala-de-regulacion-emocional-MARS-y-su-relacion-con-la-creatividad-y-la-creatividad-emocional-un-estudio-en-trabajadores-espanoles-y-latinoamericanos.pdf#page=20)
- Cyrulnik, B., & Anaut, M. (2018). Resiliencia y adaptación: La familia y la escuela como tutores de resiliencia (Vol. 100625). Editorial Gedisa. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gm5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Resiliencia+y+adaptaci%C3%B3n&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p\\_wxYxRtuzdUUksqYyIA3e0](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gm5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Resiliencia+y+adaptaci%C3%B3n&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p_wxYxRtuzdUUksqYyIA3e0)
- Day, C., & Gu, Q. (2015). Educadores resilientes, escuelas resilientes: construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles (Vol. 16). Narcea Ediciones. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBka1T&sig=2r6hylvte\\_7Sq5BWUlyKoaBVmFY](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBka1T&sig=2r6hylvte_7Sq5BWUlyKoaBVmFY)
- Desde la visión del análisis neurológico las siguientes obras son de utilidad:
- Equipo cuidem-onos. El bienestar docente. Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción profesional y personal. (2011). Grao.

- Feldman Barrett, L. (2018). *La vida secreta del cerebro: cómo se construyen las emociones*. Paidós.
- García Fernández-Abascal, E., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M.P., Martín Díaz, M.D. & Domínguez Sánchez, F.J. (2010). *Psicología de la emoción*. Universitaria Ramón Areces.
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Ediciones B.
- Guerrero Mothelet, V. (2015). Cerebro y emociones: ¿Podemos elegir qué sentir?. *Revista de divulgación científica de la UNAM*, (196).  
<https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>
- Haré un recurso educativo en modo de video abordando la definición de las emociones y adicionalmente las dimensiones o información conforme al marco de la NEM y sus expectativas, invitación abierta, escribir al 999 158 5641, se utilizará OBS Studio)
- Moraine, P. (2014). Las funciones ejecutivas del estudiante: Mejorar la atención, la memoria, la organización y otras funciones para facilitar el aprendizaje (Vol. 197). Narcea Ediciones.  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Las+funciones+ejecutivas%2B+Moraine&ots=\\_7qAXk51ew&sig=nxjOiO\\_v\\_I-G4sUU5bs7f2jEZno](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Las+funciones+ejecutivas%2B+Moraine&ots=_7qAXk51ew&sig=nxjOiO_v_I-G4sUU5bs7f2jEZno)
- Santos, C. (2021). Enseñar y aprender en tiempos de COVID-19 en un contexto de educación a distancia. *Revista Electrónica de Divulgación de Metodologías emergentes en el desarrollo de las STEM*, 3(2), 115-133.  
<http://www.revistas.unp.edu.ar/index.php/rediunp/article/view/323>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. SEP.
- SEP. (2013). *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo*. SEP.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente* (No. 363.11937 T779e). Paidós.

### **Bibliografía complementaria**

- 3D Brain App - Esta aplicación permite conocer la anatomía del cerebro, permite usar tu dispositivo móvil para rotar y hacer zoom sobre 29

estructuras interactivas del cerebro. La aplicación en sí se abre con una imagen de todo el cerebro con sus diferentes regiones.

- Amanda Céspedes Calderón 2013. Educar las emociones, educar para la vida. Ediciones B Chile, S. A., 2013- Santiago, Chile.ISBN DIGITAL: 978-956-8884-26-0
- Aprendemos juntos 2030. (s.f.). Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=k6OpIqHtdoo&t=222s>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.
- Bisquerra Alzina,Rafael(2009 ). Psicopedagogía de las emociones. EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. Vallehermoso, 34. 28015 Madrid.Teléfono 91 593 20 98.Depósito Legal: M. 16.163-2009
- Bisquerra Rafael. (2011). EDUCACIÓN EMOCIONAL.Propuestas para educadores y familias.EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011.Henao, 6 - 48009 BILBAO
- Bisquerra, Rafael (2016) Universo de las emociones .5ª Edición – 2020
- Corbera,Enric.( 2018). Emociones para la vida. El camino hacia el bienestar. Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona.Capí. 1. Pág. 6-27
- Ekman,Paul.(2013).El rostro de las emociones que nos revelan las expresiones faciales. Edición digital: RBA Libros, S.A.Barcelona.
- Esther y Jerry Hicks. (2008) . El increíble poder de las emociones Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos.
- Goleman Daniel ( )La inteligencia emocional .Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Parte 1.
- <https://www.eduardpunset.es/22962/general/universo-de-emociones-el-mapa-de-loque-nos-pasa-por-dentro>
- iOS <https://apps.apple.com/es/app/3d-brain/id331399332> Android - [https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dnalc.threedbrain&feature=search\\_result#?t=W251bGwsMSwyLDEsIm9yZy5kbmFsYy50aHJlZWRicmFpbiJd](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dnalc.threedbrain&feature=search_result#?t=W251bGwsMSwyLDEsIm9yZy5kbmFsYy50aHJlZWRicmFpbiJd)
- Montoya, Castilla, I.(2016).Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescente. Ediciones Pirámide.

- Santos, L. C., del Toro, J. G., & Chávez, M. A. (2022). LAS EMOCIONES EN EL CIBERESPACIO. *Revista Estudios en Educación*, 5(8), 51-64. <http://ojs.umc.cl/index.php/estudioseneducacion/article/view/262>
- Universo de Emociones, el mapa de lo que nos pasa por dentro
- Videos
- Vivas Mireya, Domingo Gallego y Belkis González( 200)7.EDUCAR LAS EMOCIONES 2da edición 2007.Producciones Editoriales C. A.
- William Davies (2019.)Nervous States. How Feeling Took Over the World.Copyright © Editorial Sexto Piso, S. A. de C. V., 2017 París 35–A. Primera edición: 2019. ISBN: 978-84-17517-49-6

### **Videos**

- Aprendemos juntos 2030. (s.f.). Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1qHtdoo&t=222s>
- “El triángulo de la salud - El Estrés”2012. [Video]. YouTube.
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_wPkBSvbbU](https://www.youtube.com/watch?v=_wPkBSvbbU)
- **Universo de emociones. Rafael Bisquerra.** 2016. Page 2. Page 3.
- Osorio, Mónica. Cómo manejar las emociones universitarios' contigo.Universidad de Chile Centro de Aprendizaje Campus Sur ISBN: 978-956-19-0937-3.