

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

**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: **Currículo Nacional** Horas: **4** Créditos: **4.5**

## Contenido

Propósito y descripción general del curso	5
Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso	10
Estructura del curso	12
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza	14
Sugerencias de evaluación	17
Unidad de aprendizaje I. Fundamentos teóricos de las emociones	20
Unidad de aprendizaje II. Desarrollo socioemocional	28
Unidad de aprendizaje III. Educación socioemocional y el bienestar	37
Evidencia integradora del curso	50
Perfil académico sugerido	52
Referencias de este programa	53

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

### **Propósito general**

Que las y los estudiantes normalistas construyan y empleen herramientas para 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, sustentados en una ciudadanía activa consciente de sus derechos y su capacidad de agencia para la transformación de su contexto, congruente con las perspectivas de género, así como los enfoques de derechos humanos, 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), asimismo, 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 la educación formal 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 a un 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 repercute 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 Socioemocional; 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 socioemocional en los individuos y sociedades.

En este sentido, el curso *Desarrollo socioemocional 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* aborda las bases neurales de las emociones y los fundamentos teórico emocionales y de inteligencia emocional, para que el estudiantado pueda 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 tenga relaciones sociales saludables, y con esto, potenciar el desarrollo socioemocional en la población adolescente y joven 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 solo con sus futuros 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 COVID 19, 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, irrepetible, 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

El curso *Desarrollo socioemocional y aprendizaje* tiene un impacto en todos los cursos de la malla curricular, porque brinda elementos teóricos y metodológicos para que cada estudiante pueda conocerse y autodeterminarse de manera sana en su estima y favorecer relaciones interpersonales en valores de paz, respeto, cuidado, y derechos humanos. Sin embargo, tiene una relación directa con los siguientes cursos:

- *Desarrollo en la adolescencia y juventud*, de primer semestre, el cual sentó las bases para conocer los procesos de desarrollo en la adolescencia y juventud. En este segundo semestre se recuperan los saberes para vincular las emociones con las etapas de desarrollo físico y psicológico.
- *Teorías y modelos de aprendizaje* del tercer semestre, en donde se desarrolla un estudio sobre los procesos de aprendizaje y se vincula con el desarrollo socioemocional porque permite caracterizar a la persona que aprende para gestionar los ambientes de aprendizaje pertinentes, sustentado en teorías y modelos congruentes al proceso de enseñanza y aprendizaje.
- *Neurociencias: adolescencia y juventud*, el cual tiene como propósito incorporar las aportaciones de las neurociencias a la práctica profesional, tanto para comprender a la población adolescente y juvenil, como para implementar estrategias incluyentes y pertinentes que impacten en el logro de aprendizajes significativos, atendiendo a la diversidad cognitiva. Por lo que el curso *Desarrollo socioemocional y aprendizaje* puede aportar elementos teóricos y metodológicos para favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- *Análisis de prácticas y contextos escolares*, 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
- *Planeación y evaluación diversificada de los aprendizajes*. Este curso permite que el estudiantado conozca los elementos teórico-

metodológicos del diseño de la planeación didáctica y la evaluación para la atención diversificada de capacidades, intereses, necesidades, motivaciones, recursos y contextos, para caracterizar su futura intervención docente.

Por otro lado, es importante señalar que, de acuerdo con el Plan de estudios de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Física, en su apartado 1. 14 Evaluación y acreditación, se establece que “Al término de cada curso se incorporará una evidencia o proyecto integrador desarrollado por el estudiantado, de manera individual o en equipos como parte del aprendizaje colaborativo, que permita demostrar el saber ser y estar, el saber, y el saber hacer, en la resolución de situaciones de aprendizaje. Se sugiere que la evidencia final sea el proyecto integrador del semestre, que permita evidenciar la formación holística e integral del estudiantado y, al mismo tiempo, concrete la relación de los diversos cursos y trabajo colaborativo, en academia, de los maestros responsables de otros cursos que constituyen el semestre, a fin de evitar la acumulación de evidencias fragmentadas y dispersas.” (SEP, 2022)

Por lo anterior, es imprescindible que el profesorado que imparte el curso *Desarrollo socioemocional y aprendizaje* establezca comunicación permanente mediante trabajo colegiado con sus pares del mismo semestre para acordar actividades comunes o identificar aspectos que este curso puede aportar a otros cursos, o a los proyectos integradores que se desarrollan en el semestre.

## **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 Quintero del Estado de Colima; Paola Mireya Vélez Ocampo de la Escuela Normal Superior de México.

Especialistas en el diseño curricular: Julio César Leyva Ruiz, Gladys Añorve Añorve, Sandra Elizabeth Jaime Martínez y María del Pilar González Islas, 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**

- Asume la tarea educativa como compromiso de formación de una ciudadanía libre que ejerce sus derechos y reconoce los derechos de todas y todos y hace de la educación un modo de contribuir en la lucha contra la pobreza, la desigualdad, la deshumanización y todo tipo de exclusión.
- 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.

### **Perfil profesional**

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

*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 humanista e interculturalidad crítica.*

- Reconoce su identidad docente y cultural al conducirse de manera ética, desde los enfoques de derechos humanos e intercultural y con sentido humanista, considerando las bases epistemológicas, filosóficas, y los principios legales que sustentan y organizan el sistema educativo mexicano.
- Sustenta su práctica profesional y sus relaciones con el alumnado, las madres, los padres de familia, sus colegas y personal de apoyo a la educación, en valores y principios humanos tales como: respeto y aprecio a la dignidad humana, la no discriminación, libertad, justicia, igualdad, democracia, sororidad, solidaridad, y honestidad.

- 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.
- 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.
- Desarrolla su capacidad de agencia para la transformación de su práctica en el aula, la escuela y la comunidad.

## **Estructura del curso**

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

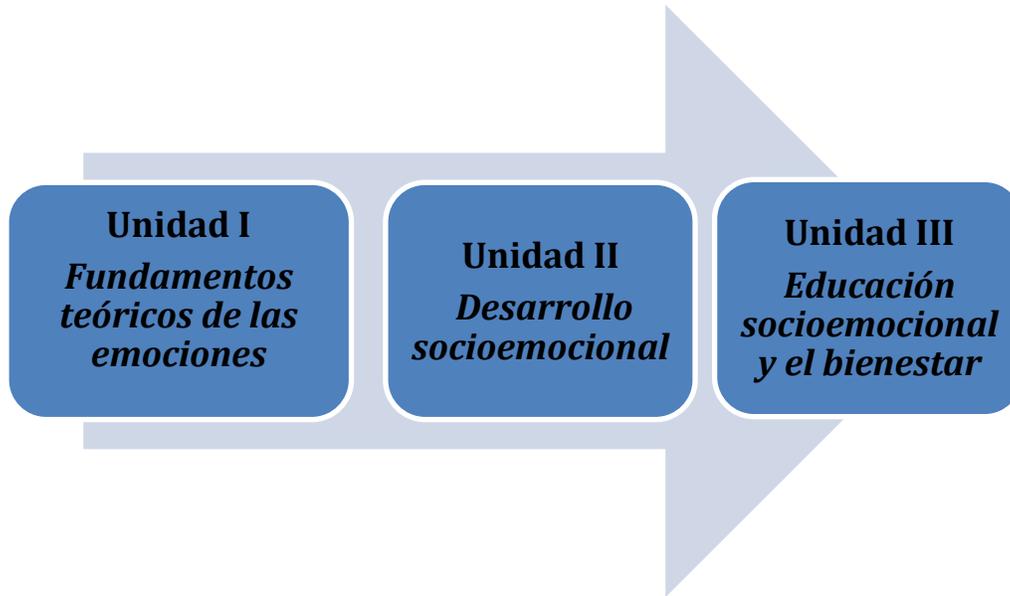
- Bases neurobiológicas de las emociones
- Centros de aprendizaje en el cerebro: corteza prefrontal, amígdala e hipocampo
- Componentes de las emociones: Neurofisiológica, conductual y cognitiva

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

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

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

- Funciones ejecutivas y regulación emocional: inteligencia emocional
- Estrés tóxico en la era digital
- Resiliencia
- La educación socioemocional para el bienestar y su aplicación en la educación secundaria y media superior
  - Las emociones de las y los docentes y su influencia en la práctica educativa
  - Ser, estar y lograr el bienestar docente en los diversos aspectos de la vida
  - 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 la población estudiantil los pueda aplicar en su vida personal y académica. Se tomarán en cuenta lo siguiente:

- 1) basado en referentes teóricos recientes,
- 2) congruente con la interculturalidad crítica,
- 3) consistencia interna

### **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).

### **Proyecto integrador**

Es preciso recordar que el Plan de estudios de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Física establece que “Al término de cada curso se incorporará una evidencia o proyecto integrador desarrollado por el estudiantado, de manera individual o en equipos como parte del aprendizaje colaborativo, que permita demostrar el saber ser y estar, el saber, y el saber hacer, en la resolución de situaciones de aprendizaje. Se sugiere que la evidencia final sea el proyecto

integrador del semestre, que permita evidenciar la formación holística e integral del estudiantado y, al mismo tiempo, concrete la relación de los diversos cursos y trabajo colaborativo, en academia, de las maestras y maestros responsables de otros cursos que constituyen el semestre, a fin de evitar la acumulación de evidencias fragmentadas y dispersas.” (SEP, 2022)

El proyecto integrador es una estrategia de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla de manera conjunta o articulada mediante diferentes actividades, contenidos y evidencias de aprendizaje que se aportan desde los distintos cursos que conforman el semestre. En el caso de esta licenciatura, es necesario reconocer que los cursos de segundo semestre tienen una naturaleza distinta, por lo que se sugieren dos proyectos integradores que se desarrollan de manera paralela para vincular saberes de distintas áreas disciplinares, pero que mantienen un fin formativo común. En el primer caso, se sugiere la construcción de una estufa solar, desde la articulación de saberes de los cursos *Materia y sus interacciones*, *Geometría plana y analítica para Física*, así como *Sostenibilidad e innovación tecnológica* para poner en práctica los saberes disciplinares de la física.

El segundo proyecto que se propone articula a los cursos *Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano*; *Desarrollo socioemocional y aprendizaje*; *Análisis de prácticas y contextos escolares*; así como *Planeación y evaluación diversificada de aprendizajes*; con el fin de favorecer la formación pedagógica y didáctica para la enseñanza y aprendizaje de la Física.

Para este segundo proyecto integrador, se propone la problematización sobre la enseñanza y el aprendizaje de la física en la educación obligatoria, con el objeto de desarrollar el pensamiento crítico del estudiantado que permita analizar el proceso formativo, el contexto en que se desarrolla y, con ello, reflexionar su futura acción docente, así como las implicaciones de la planeación de su futura intervención. Por lo que se busca que los cursos: *Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano*; *Desarrollo socioemocional y aprendizaje*; *Análisis de prácticas y contextos escolares*; así como *Planeación y evaluación diversificada de aprendizajes*, orienten actividades o evidencias para observar, analizar y reflexionar sobre esta problematización, como proyecto articulador, que, a su vez, permita arribar a la elaboración de una evidencia común, en este caso, se propone la elaboración de una planeación didáctica diversificada, con la finalidad de integrar los saberes logrados.

A partir de estas orientaciones generales, se espera que cada docente titular de cada curso defina las acciones específicas que le corresponden para el desarrollo de dicho proyecto integrador y de la evidencia común del semestre.

En particular, *Desarrollo socioemocional y aprendizaje* aporta elementos teóricos, conceptuales y metodológicos para caracterizar a la población estudiantil, sus necesidades, intereses, motivaciones, capacidades, etc., a partir de su desarrollo socioemocional, para favorecer el logro de sus aprendizajes mediante el diseño de una planeación didáctica diversificada.

## Sugerencias de evaluación

Es preciso insistir que los enfoques que fundamentan el diseño del Plan y programas de estudio de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Física y, por tanto, la intervención docente son la *Interculturalidad crítica*, *Educación inclusiva*, *Equidad de género*, y *Sostenibilidad*, asimismo, el enfoque curricular de capacidades, por lo que el proceso de evaluación formativa y sumativa se ve determinado de igual manera.

De ahí que, se sugiere una evaluación formativa e inclusiva, lo que implica un proceso continuo, flexible y diferenciado, así como un acompañamiento docente que le permita a cada estudiante conocer el punto de partida con relación a la meta de aprendizaje del curso. También requiere construir de manera conjunta la ruta sociopsicopedagógica que atienda las necesidades específicas de cada estudiante, así como identificar las barreras de aprendizaje y la participación social que existen en el contexto educativo.

Por otro lado, es importante considerar lo que establece el Plan de estudios de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Física, sobre la evaluación global, la cual se constituye de dos partes:

1. La suma de las unidades de aprendizaje tendrá un valor del 50 por ciento de la calificación.
2. La evidencia integradora o proyecto integrador tendrá el 50 por ciento que complementa la calificación global.

En este semestre se recomienda el trabajo colegiado para desarrollar de manera transversal un proyecto integrador, que a su vez permita la elaboración conjunta de una planeación didáctica diversificada como evidencia común de los cursos: *Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano; Desarrollo socioemocional y aprendizaje; Análisis de prácticas y contextos escolares*; así como *Planeación y evaluación diversificada de aprendizajes*, para la evaluación de los desempeños del perfil de egreso alcanzados de manera integral, a partir de criterios de evaluación que identifican los aprendizajes específicos de cada curso.

## 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.

Unidad de aprendizaje	Evidencias	Descripción	Instrumento	Ponderación
Unidad 1	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	Elaboración de un fichero	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	Tabla SQA que refleje sus reflexiones y hallazgos.	A partir de la tabla SQA se realiza un mapa mental que refleje sus reflexiones y hallazgos.	Lista de cotejo que refleje la reflexión en el cuadro SQA.  Rúbrica de cotejo a partir de las comisiones que realice cada estudiante.	

<p>Evidencia integradora</p>	<p>Diseño de una planeación didáctica diversificada, incluye estrategias e instrumentos para la evaluación diversificada.</p>	<p>Recuperando todo lo visto en el curso y otros del mismo semestre, como el de bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano; desarrollo socioemocional y; análisis de prácticas y contextos escolares; así como otros insumos como programas de estudios, para diseñar una planeación y evaluación diversificada, en donde se aborde un tema de física de la educación obligatoria.</p>	<p>Rúbrica</p>	<p>50%</p>
------------------------------	---	---	----------------	------------

## **Unidad 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 profesorado 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 estudiantado 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 desarrollar las capacidades que se establecen en el perfil de egreso.

En un trabajo introspectivo el estudiantado 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 grupo de normalistas revise el modelo educativo de educación obligatoria vigente, identifique las categorías relacionadas con el tema de las emociones y permitan comprender el impacto de éstas en las y los adolescentes y jóvenes.

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

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

## **Propósito**

Entender 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**

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

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

El curso *Desarrollo socioemocional y aprendizaje* posibilita la gestión de ambientes de integración, interrelación y colaboración, como parte de la interculturalidad crítica, la educación inclusiva y el respeto a los derechos humanos, por lo que es importante que el personal docente que imparte este curso mantenga una comunicación directa y permanente con el colectivo docente del mismo semestre para determinar acciones o actividades comunes que permitan una formación integral del estudiantado y coadyuve a abordar el proyecto integrador, así como la elaboración de la planeación didáctica diversificada como evidencia común.

### **Generales:**

- 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 estudiantado 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 panal 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:

Emociones básicas	Emociones básicas
Definición del modelo educativo vigente	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>	

- 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:

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 resultado puede ser implementado durante el período de observación o vinculación en la escuela secundaria o bachillerato. En casos no factibles es posible implementarlo en la misma aula, en ambas circunstancias se requiere una retroalimentación general por el docente.

## **Evaluación de la unidad**

A continuación, se presenta la evidencia de aprendizaje que se sugieren para esta unidad, misma que podrá adecuarse o sustituirse a las características del grupo y contexto en donde se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje.

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
Elaboración de una escala de actitudes socioemocionales	<p><b>Saber conocer</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 emociones básicas.</li> <li>• Distingue entre los aspectos neurofisiológicos, conductual y cognitivo, así como reconoce sus principales autores y cómo se comprende la emoción desde cada una.</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea un instrumento de evaluación formativa denominado escala de actitudes socioemocionales, explicitando el pensamiento crítico y creativo.</li> <li>• Elabora la escala de actitudes emocionales de manera coherente, lógica y creativa.</li> </ul> <p><b>Saber ser y estar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra disposición para el trabajo colaborativo.</li> <li>• Comparte con otros equipos y/o grupos sus saberes.</li> <li>• Participa de una evaluación colaborativa que permite la mejora de su proceso de aprendizaje y del dominio de su saber disciplinar.</li> </ul>

## Bibliografía

A continuación, se presentan 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

Antoni, M. & Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Herder.

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>

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.

### Recursos

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. [Archivo de video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&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 tanto 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 vive 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 para la educación secundaria, es necesario indagar sobre el contexto en cotidiano de sus aulas y en las características y estados anímicos de sus 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 podemos intervenir y definir qué 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., los 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; pero al mismo tiempo el sentimiento de pertenencia (amigos, familia, comunidad); la percepción de un crecimiento personal continuo y la percepción que se está contribuyendo a causas nobles (Bisquerra 2007).

## Propósito

Identifica la importancia del desarrollo socioemocional en el aprendizaje, mediante referencias teóricas y experiencias para determinar cómo éste marca una pauta importante para la disposición a aprender de los adolescentes y jóvenes.

## Contenidos

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

## Estrategias y recursos para el aprendizaje

Es importante recordar que en este segundo semestre se desarrolla un proyecto integrador, a partir de la problematización de **La enseñanza y el aprendizaje de la física en la educación obligatoria**. Por lo que será necesario que esta unidad de aprendizaje se desarrolle en trabajo colegiado con los titulares de los cursos *Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano; Análisis de prácticas y contextos escolares; así como Planeación y evaluación diversificada de aprendizajes*, para definir acciones comunes en el desarrollo del diagnóstico pedagógico que se coordina desde el curso de prácticas profesionales, o bien, identificar aportaciones teóricas, metodológicas, técnicas, etc., como parte de la formación multi, inter y trans disciplinar.

Para el desarrollo de la unidad de aprendizaje, se propone 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 alumnado 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.

**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:

Adelante ADRA (4 dic 2012) El triángulo de la salud - El Estrés [Archivo de video]. Disponible en <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 develan 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:

- “El cerebro, teatro de las emociones” <https://www.eduardpunset.es/419-charlas-con-el-cerebro-teatro-de-las-emociones/>
- “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*. 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 ellos y ellas, 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 propone gamificar 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 más importante que el coeficiente intelectual. Parte 1. Corbera, Enric (2018). *Emociones para la vida. El camino hacia el bienestar*. Barcelona. Cap. 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 títeres.

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 consigna 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 dándole respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué sabes sobre las emociones? ¿Para qué existen las emociones? ¿Por qué o para qué nos emocionamos? ¿Cómo gestionas tus propias emociones? ¿Tiendes a sumergirte en ellas o 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: *Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios*. Se sugiere desarrollar la 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 cómo es, qué forma tiene, qué color, de qué tamaño, y en qué 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.

Como parte del diagnóstico pedagógico que se desarrolla en el curso *Análisis de prácticas y contextos escolares*, el estudiantado normalista podrá definir una estrategia que les permita identificar si existen ambientes de aprendizaje incluyentes en el contexto comunitario y escolar, así como las relaciones y las

emociones del personal docente y estudiantado que resultan de esos ambientes en la escuela de práctica.

## Evaluación de la unidad

Se propone elaborar un fichero, a partir de los ejercicios de la unidad, en formato físico o digital, donde organiza y relaciona información mediante un planteamiento pedagógico claro y lenguaje accesible.

Apoyarse de diversos materiales para la elaboración de los juegos o fichas de manera física o digital

Usar diferentes colores y figuras.

Integrar las fichas descritas en el diario de emociones.

<b>Evidencias de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
Elaboración de un fichero	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa la definición conceptual de la educación socioemocional.</li> <li>• Examina los cambios a nivel cerebral para determinar la pertinencia de las actividades y juegos.</li> <li>• Describe el desarrollo socioemocional implícito en las actividades y juegos.</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza a la población estudiantil con la que va a trabajar para identificar su estado socioemocional</li> <li>• Describe la importancia del desarrollo socioemocional en la etapa de la adolescencia y adolescencia tardía y su impacto en el proceso de aprendizaje</li> </ul>

	<p><b>Saber ser y estar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra disposición para la gestión de emociones saludables para sí y para otros.</li> <li>• Promueve actividades y juegos que detonen vivencias socioemocionales que favorecen la convivencia pacífica, el bien común, la justicia social y la sostenibilidad.</li> </ul>
--	---

## Bibliografía

A continuación, se presentan 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

- Bisquerra, R. (2020) Universo de las emociones. PalauGea Comunicación, 5ª Edición.
- Bisquerra, R. (2011). EDUCACIÓN EMOCIONAL. Propuestas para educadores y familias. DESCLÉE DE BROUWER, S. A., 2011. Henao, 6 - 48009 BILBAO
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. SÍNTESIS, S. A. Madrid.
- Corbera, E. (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. Cap. 1. Pág. 6-27
- Goleman, D. (2018) La inteligencia emocional. Ediciones B. México S.A. DEC.V. México.
- Ekman, P. (2013). El rostro de las emociones que nos revelan las expresiones faciales. Edición digital: RBA Libros, S.A. Barcelona.
- Montoya, I. (2016). Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescente. Ediciones Pirámide.
- Osorio M. *Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios*. Universidad de Chile Centro de Aprendizaje Campus Sur ISBN: 978-956-19-0937-3.

Vivas, M.; Gallego, D. y González, B. (2007). EDUCAR LAS EMOCIONES 2da edición 2007. Producciones Editoriales C. A.

William, D. (2019) Nervous States. How Feeling Took Over the World. Copyright © Editorial Sexto Piso, S. A. de C. V.

### **Bibliografía complementaria**

Hicks, E. y Hicks, J. (2008). El increíble poder de las emociones. Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos. Urano

Céspedes, A. (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. [Archivo de video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=k6OplgHtdoo&t=222s>

Adelante ADRA (2012) El triángulo de la salud - El Estrés. [Archivo de video]. YouTube. [https://youtu.be/\\_wPkBSvbbUk](https://youtu.be/_wPkBSvbbUk)

## 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 por lo que en Unidad de aprendizaje 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.

Es importante recordar que en este segundo semestre se desarrolla un proyecto integrador que vincula a los cursos *Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano; Desarrollo socioemocional y aprendizaje; Análisis de prácticas y contextos escolares; así como Planeación y evaluación diversificada de los aprendizajes*, a partir de la problematización de **La enseñanza y el aprendizaje de la física en la educación obligatoria**. Por lo que

será necesario que esta unidad de aprendizaje se desarrolle en trabajo colegiado con los titulares de dichos cursos para concluir con el proyecto integrador y elaborar una planeación didáctica diversificada como evidencia común para la evaluación global de los aprendizajes.

## **Propósito**

Se pretende que el docente en formación 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 verá reflejado su aprendizaje en el uso de herramientas que promuevan la educación socioemocional para el bienestar.

## **Contenidos**

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

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

Para el desarrollo de esta unidad de aprendizaje se sugiere el trabajo colegiado con el titular del curso *Análisis de prácticas y contextos escolares* para aportar los fundamentos teóricos de las emociones que permitan, mediante el diagnóstico pedagógico, la caracterización de la población estudiantil.

Para el primer tema: Funciones ejecutivas y regulación emocional: inteligencia emocional, se sugiere que se aborde con un estudio de caso que le permita al estudiantado 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 con 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 evaluación 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 con 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 en un contexto 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 con 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, 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? ¿Qué aspectos determinan el desarrollo emocional de las y los adolescentes y cómo se modifican con la edad biológica?

Se pueden agregar más preguntas.

Para el tema: 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, qué 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 posturas y argumentos.

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, especialmente al autor Pimienta Prieto.

Para el tema: Resiliencia, se sugiere que el profesorado 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. El resultado de esta actividad se puede recuperar para la caracterización de la población estudiantil, como parte del diagnóstico

pedagógico que se desarrolla en el curso *Análisis de prácticas y contextos escolares*.

Para el tema: 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-SECUNDARIA-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 como la que presenta la lectura?
2. Desde la perspectiva emocional. ¿Qué le sugerirías 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 con 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, en lo personal y como futuro docente de educación secundaria?

Estas preguntas pueden favorecer el desarrollo del pensamiento reflexivo del estudiantado normalista para identificar la importancia de caracterizar a la población estudiantil con la que trabajan, mediante el diagnóstico pedagógico que se coordina en el curso *Análisis de prácticas y contextos escolares*, el cual será insumo para elaborar una planeación didáctica diversificada como evidencia común del semestre para la evaluación global.

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, mítines masivos, cambios sociales, económicos y políticos. Es por ello que en este tema 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.

## Evaluación de la unidad

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 sugeridas, retomar 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 del *Capítulo 3. ¿Se puede vivir bien educando, al margen de las emociones?*, del texto *El bienestar docente. Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción profesional y personal*.

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, en un contexto de educación a distancia* de Christian Santos. 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.

<b>Evidencia de la unidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
Tabla SQA que refleje sus reflexiones y hallazgos.	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distingue las funciones ejecutivas y la regulación emocional.</li> <li>• Argumenta qué es el estrés tóxico en la era digital.</li> <li>• Explica la resiliencia como parte de la salud socioemocional y su importancia en la vida de las personas.</li> <li>• Reflexiona sobre el concepto de bienestar emocional.</li> </ul>

	<p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza las ideas en torno al desarrollo socioemocional.</li> <li>• Relaciona el caso estudiado con el contexto escolar en que se encuentra.</li> <li>• Elabora argumentos y comunica sus ideas de manera clara de forma oral y escrita.</li> </ul> <p><b>Saber ser y estar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja en equipo y respeta las ideas, opiniones y referentes culturales de los otros.</li> <li>• Muestra una actitud resiliente como respuesta a su estado socioemocional, a las cuestiones personales y al trabajo.</li> <li>• Muestra un pensamiento creativo en la elaboración y presentación de los mapas mentales.</li> </ul>
--	--

## Bibliografía

A continuación, se presentan 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

Altman, D. (2014). 50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor.

Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, È., Romero, C., & Oriol, 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. Disponible en [https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876\\_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/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_escala_de_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)

Cyrułnik, B., & Anaut, M. (2018). *Resiliencia y adaptación: La familia y la escuela como tutores de resiliencia* (Vol. 100625). Editorial Gedisa. Disponible en [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gm5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Resiliencia+y+adaptaci%C3%B3n&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p\\_wxYxRtuzdUUksqYylA3e0](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gm5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Resiliencia+y+adaptaci%C3%B3n&ots=dLL6oL14rT&sig=bn67p_wxYxRtuzdUUksqYylA3e0)

Day, C., & Gu, Q. (2015). *Educadores resilientes, escuelas resilientes: construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles*. (Vol. 16). Narcea Ediciones. Disponible en [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBkaIT&sig=2r6hylvzte\\_7Sq5BWUlyKoaBVmFY](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBkaIT&sig=2r6hylvzte_7Sq5BWUlyKoaBVmFY)

Equipo cuidem-onos. (2011). *El bienestar docente. Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción profesional y personal*. Barcelona: 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. Disponible en [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Las+funciones+ejecutivas%2B+Moraine&ots=-7qAXk5lew&sig=nxjOiO\\_v\\_l-G4sUU5bs7f2jEZno](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Las+funciones+ejecutivas%2B+Moraine&ots=-7qAXk5lew&sig=nxjOiO_v_l-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, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.

Santos, C., Del Toro, G., & Chávez, 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>

### **Videos**

Aprendemos juntos 2030. (s.f.). Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. [Archivo de video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&t=222s>

Adelante ADRA (2012) El triángulo de la salud - El Estrés. [Archivo de video]. YouTube. [https://youtu.be/\\_wPkBSvbbUk](https://youtu.be/_wPkBSvbbUk)

## Evidencia integradora del curso

Para la evaluación global del curso se sugiere la elaboración de una planeación didáctica diversificada que incluya estrategias e instrumentos de evaluación que respondan a la singularidad de la población estudiantil y del contexto.

Para ello, es necesario el trabajo colegiado con el personal docente de los cursos: *Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano, Análisis de prácticas y contextos escolares*; así como *Planeación y evaluación diversificada de aprendizajes*, para coordinar y sistematizar las aportaciones de cada curso.

La planeación deberá responder también, a alguna de las diferentes formas de la organización de las escuelas (completas o multigrado) y adaptarse a la gestión de ambientes de aprendizaje presencial, virtual, a distancia o híbrido.

Para la evaluación global del curso *Desarrollo socioemocional y aprendizaje*, es preciso distinguir los aprendizajes relacionados con los fundamentos teóricos de las emociones y el desarrollo socioemocional en la adolescencia y juventud, a través de la caracterización de la población estudiantil de educación básica y media superior que se realizó mediante el diagnóstico pedagógico desarrollado en el curso *Análisis de prácticas y contextos escolares*.

El personal docente podrá diseñar otros criterios de evaluación que considere necesarios para valorar el logro de saberes de este curso.

<b>Evidencia integradora del curso</b>	<b>Criterios de evaluación de la evidencia integradora</b>
Planeación didáctica diversificada, incluye estrategias e instrumentos para la evaluación diversificada.	<p><b>Saber conocer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza a la población estudiantil a partir de los fundamentos teóricos de las emociones.</li> <li>• Especifica algunos elementos para la gestión de las emociones en la adolescencia y la adolescencia tardía</li> </ul> <p><b>Saber hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña una estrategia didáctica o actividades que favorecen la salud</li> </ul>

	<p>socioemocional de la población estudiantil.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promueve el uso de las tecnologías digitales evitando el estrés tóxico de la era digital.</li><li>• Considera el impacto del desarrollo socioemocional en los procesos de aprendizaje para motivar la participación desde los intereses, ritmos y estilos de aprendizaje del estudiantado.</li></ul> <p><b>Saber ser y estar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promueve interacciones bajo el enfoque de igualdad y equidad de género.</li><li>• Fomenta estados de bienestar y resiliencia entre sus pares, estudiantes, docentes y consigo.</li><li>• Muestra habilidades socioemocionales para el trabajo colaborativo con distintas personas y en diversos contextos.</li></ul>
--	--

## **Perfil académico 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 y habilidades

- 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, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, È., Romero, C., & Oriol, 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. Disponible en [https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876\\_Estructura\\_de\\_la\\_escala\\_de\\_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_escala_de_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)
- Cyrułnik, B., & Anaut, M. (2018). Resiliencia y adaptación: La familia y la escuela como tutores de resiliencia (Vol. 100625). Editorial Gedisa. Disponible en [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. Disponible en [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBkaIT&sig=2r6hylvte\\_7Sq5BWUlyKoaBVmFY](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wjRDCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA22&dq=Educadores+resilientes+escuelas+resilientes&ots=5PQqiBkaIT&sig=2r6hylvte_7Sq5BWUlyKoaBVmFY)
- Equipo cuidem-onos. (2011). El bienestar docente. Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción profesional y personal. Barcelona: Grao.
- Feldman, L. (2018). *La vida secreta del cerebro: cómo se construyen las emociones*. Paidós.
- García, E., García, B., Jiménez, M.P., Martín, M.D. & Domínguez, F.J. (2010). Psicología de la emoción. Universitaria Ramón Areces.

- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Ediciones B.
- Guerrero, 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>
- 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. Disponible en [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\\_l-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_l-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**

- Bisquerra, R. (2020) *Universo de las emociones*. 5ª Edición.
- Bisquerra, R. (2011). *EDUCACIÓN EMOCIONAL. Propuestas para educadores y familias*. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011.Henao, 6 - 48009 BILBAO
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. Vallehermoso, 34. 28015 Madrid.Teléfono 91 593 20 98. Depósito Legal: M. 16.163-2009
- Corbera, E. (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

- Céspedes, A. (2013). Educar las emociones, educar para la vida. Ediciones B Chile, S. A., 2013- Santiago, Chile. ISBN DIGITAL: 978-956-8884-26-0
- Ekman, P. (2013). El rostro de las emociones que nos revelan las expresiones faciales. Edición digital: RBA Libros, S.A. Barcelona.
- Hicks, E. y Hicks, J. (2008). El increíble poder de las emociones Atrévete a dejarte guiar por los sentimientos.
- Goleman Daniel (s/r) La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Parte 1.
- Montoya, 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. Disponible en <http://ojs.umc.cl/index.php/estudioseneducacion/article/view/262>
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). EDUCAR LAS EMOCIONES 2da edición 2007. Producciones Editoriales C. A.
- William, D. (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

## Recursos

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.

<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)

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. [Archivo de video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&t=222s>

Adelante ADRA (2012) El triángulo de la salud - El Estrés. [Archivo de video]. YouTube. [https://youtu.be/\\_wPkBSvbbUk](https://youtu.be/_wPkBSvbbUk)