



# LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA (NEM)



## ¿Qué es La Educación Socioemocional?

Es un proceso de aprendizaje personal y de interacción con el entorno, a través del cual, niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ) desarrollan las habilidades que les permiten comprender, regular las emociones y utilizarlas para su bienestar y el de la comunidad.

## ¿Cuál es su finalidad?

- Desarrollar potencialidades afectivas, de interacción y de resolución de problemas
- Fortalecer capacidades perceptivas y sociales
- Reflexionar y comprender la vida emocional y afectiva
- Promover ambientes de convivencia sana y pacífica
- Construir un plan de vida



## Se puede lograr a través de:

- Conocimiento de sí, formas de pensar, relaciones y la toma de decisiones
- La regulación de las emociones
- El proyecto de vida
- Prevención de situaciones de riesgo
- Educación integral en sexualidad



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO

## EMOCIONES BÁSICAS

### ¿QUÉ SON?

Reacciones físicas y mentales, intensas pero breves, que ayudan a enfrentar situaciones de la vida cotidiana. Todas ayudan, aunque algunas pueden ser desagradables.

### SUS FUNCIONES SON:



#### MIEDO

Activa los sentidos ante un peligro



#### ENOJO

Prepara para defenderse



#### SORPRESA

Mantiene la atención ante una situación u objeto desconocido



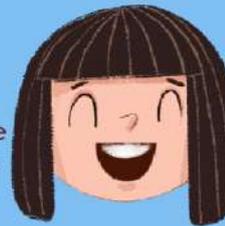
#### TRISTEZA

Ayuda a recuperarse de situaciones difíciles, y a reflexionar



#### ASCO

Incita a alejarse de situaciones peligrosas



#### ALEGRÍA

La continuidad de los planes, el disfrute y valoración de logros

### EMOCIONES SECUNDARIAS



### ¿QUÉ SON?

Respuestas construidas al intentar regular las emociones básicas, influenciadas por aspectos culturales y/o la historia de vida, formando familias de reacciones que se asemejan en la expresión, funciones, sensaciones y formas de acción, variando la intensidad de su reacción.

### ESTADOS DE ÁNIMO

También son reacciones, pero a diferencia de las emociones son de mayor duración y menos intensas.



Se experimentan cuando las personas, en un determinado momento, están de buenas o de malas o tienen ganas de hacer o no hacer algo. Pueden ser provocados por factores externos como la alimentación o el clima y factores internos, como los rasgos de personalidad.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# SENTIMIENTOS

Son pensamientos que se experimentan de manera prolongada hacia una situación, persona u objeto y se vinculan con sensaciones de agrado o desagrado. Sirven para alertar, prevenir y crear respuestas nuevas.



**EL SIGNIFICADO VARÍA CON LA PERCEPCIÓN INDIVIDUAL Y CÓMO LE AFECTA A CADA PERSONA:**

**AMOR** cuando se crean lazos con personas que protegen y con quienes compartimos valores, intereses y gustos

**CULPA** cuando los medios empleados para conseguir algo, son contrarios a los principios



"Siento culpa porque yo nunca pego"

**VERGÜENZA** ante una situación en la que se contradicen los ideales personales

**ESPERANZA** cuando la persona considera que se puede superar la adversidad



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# ARTE Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

PARA NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES  
(NNAJ) CON DISCAPACIDAD

**EL ARTE** IMPACTA EN EL BIENESTAR FÍSICO,  
MENTAL Y EMOCIONAL.



Ayuda a comunicar experiencias internas (pensamientos, emociones, sentimientos) que son difíciles de poner en palabras.

Favorece el desarrollo de actitudes positivas

## Recomendaciones

- Ofrece a las y los estudiantes una gran diversidad de materiales y alternativas que les ayuden a involucrarse en cada actividad.



- Apoya la libre expresión o establece un tema a desarrollar
- Las sesiones pueden ser en grupo o individuales, dependiendo de las necesidades.



- Es importante contar con lugar amplio y tranquilo...

**¡Puedes poner música suave de fondo!**



- Invita a las y los estudiantes a compartir su obra de arte. Si alguien no quiere hacerlo, respeta su decisión.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA) CON APTITUDES SOBRESALIENTES

No tienen ventajas sobre los demás. Requieren acompañamiento para desarrollar sus aptitudes y lograr un adecuado desarrollo socioemocional.



**LA HIPERSENSIBILIDAD EMOCIONAL Y EL PERFECCIONISMO SON CARACTERÍSTICAS QUE REQUIEREN AYUDA PARA ENTENDERLAS Y REGULARLAS**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# HIPERSENSIBILIDAD EMOCIONAL

## EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA) CON APTITUDES SOBRESALIENTES

Es cuando las emociones se viven y expresan de manera intensa. Pueden tener manifestaciones físicas como dolor de cabeza o estómago.



### ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- Al preocuparse por problemáticas mundiales
- Al identificarse con las emociones de otros
- Estableciendo fuertes lazos emocionales y un alto sentido de justicia

RECUERDA QUE LA **EMOCIÓN** QUE SIENTE ES **REAL**. NO LE DIGAS QUE EXAGERA O QUE LO OLVIDE.

### RECUERDA

Necesitan sentirse comprendidos, valorados y apoyados.



### ¿QUÉ HACER Y CÓMO ACOMPAÑARLOS?

1. Ayúdale a identificar sus emociones y a ponerles nombre
2. Analicen para que sirve cada emoción
3. Valida sus emociones

### ANTICIPA LAS REACCIONES EMOCIONALES



Por ejemplo: **“Observo que te estás enojando”**.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# PERFECCIONISMO

## EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (NNA) CON APTITUDES SOBRESALIENTES

Es la búsqueda de la mejora continua que puede ser positiva o negativa, cuando los estándares son inalcanzables.

### ¿CÓMO AYUDARLES?

**1. Reconocer el proceso,**  
no solo el producto.

**2. Disfrutar la experiencia sin**  
importar **el resultado.**

**3. Animarles** a encontrar  
actividades que  
disfruten más allá  
de los resultados.

**4. Asignarles**  
**tareas complejas**  
que los hagan  
esforzarse,  
enséñales  
que no todo  
es fácil.



**5. Transmitir expectativas**  
adecuadas.

**6. Reconocer que todos nos**  
**equivocamos.**

**7. Limitarles el tiempo**  
para la realización de actividades.



**NOTA:**  
**La división de tareas**  
les permite ir avanzando.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**

# DESARROLLANDO INTELIGENCIA EMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES (NNAJ) CON DISCAPACIDAD

**Favorece la expresión emocional** tomando en cuenta la diversidad de las y los estudiantes en el aula. Puedes usar recursos visuales (pictogramas), auditivos (videos), sensoriales (figuras con textura), etc.



**Favorece las interacciones significativas entre docente-estudiante.** Escúchalos y valida sus emociones cuando las compartan, evitando críticas.



**Crema un ambiente cálido, fomentando el respeto, mostrando que todas y todos son importantes y valiosos.**

Evita la sobreprotección y trabaja para favorecer su autonomía.

**Permite que cada estudiante se desarrolle a su propio ritmo y estilo.**

Enseña a las y los estudiantes que es importante **escuchar y respetar las ideas y opiniones de otros.**

**Usa cuentos o pídeles que, si lo desean, compartan sus experiencias.**

**Adecua un rincón** en donde puedan recobrar el equilibrio emocional. Puedes incluir libros, cojines, botellas de la calma, material sensorial, etc.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**OEI**