UNIDA, NICARAGUA TRIUNFA!

MINED

Un Ministerio en la Comunidad

Consejerías de las Comunidades Educativas

Cartilla

"Conciencia, Aceptación y Cambio"

Para fortalecer la autoconciencia en niñas y niños de Educación Inicial

Consejerías de las Comunidades Educativas

Cartilla

"Conciencia, Aceptación y Cambio"

AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lilliam Esperanza Herrera Moreno
Ministra de Educación

Salvador Vanegas Guido
Ministro Asesor del Presidente de la República para todas modalidades

Haydeé Francis Díaz
Viceministra Administrativa Financiera

Mendy del Socorro Arauz Silva
Directora General de Consejería de Comunidades Educativas

Gloria Esperanza Moncada López
Responsable de Dirección de Acompañamiento Técnico y Psicosocial

Verónica Vanessa Osorio Mayorga
Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de Valores y Desarrollo de Capacidades

COORDINIACIÓN TÉCNICA - METODOLOGICA

Verónica Vanessa Osorio Mayorga
Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de Valores y Desarrollo de Capacidades

Mildred José Castillo Chavarría
Coordinadora Metodológica de Consejería de las Comunidades Educativas

ELABORACIÓN

Carmen Estela Contreras Sierra
Asesora de Consejería de las Comunidades Educativas

Ana Rosa Molina Sánchez
Asesora de Consejería de las Comunidades Educativas

Indira Kasandra Salazar Cruz
Diseño y Diagramación

Presentación

Estimada y estimado docente y educadora comunitaria, la presente Cartilla “Conciencia, Aceptación y Cambio”, es una herramienta de uso educativo que te brindará información sobre la importancia del aprendizaje socioemocional y el rol del docente en el desarrollo de estas habilidades en niñas y niños, enfatizando en pautas y en estrategias para fortalecer la competencia de la autoconciencia, a fin de aportar a la formación integral.

Esperamos que esta cartilla sea de gran utilidad para continuar en victorias educativas, para el bienestar de niñas y niños, manteniendo un ambiente de paz, armonía y esperanza.

Estructura de la cartilla

La cartilla esta estructurada de la siguiente manera:

Contenidos	Acápite de cada contenido	En qué consiste
Conociendo mis emociones (Identificación de emociones) Autoconfianza Autoeficacia Autopercepción	Desde mi experiencia	Es un espacio de auto reflexión para el docente, que se genera a partir de su propia vivencia.
	Ampliando conocimiento	Es un espacio donde se comparte definiciones, conceptos e información sobre cada tema.
	Ideas claves	Aquí se presenta pautas para fortalecer las habilidades de la autoconciencia en niñas y niños.
	Práctica lo aprendido	Orienta el desarrollo de ejercicios prácticos para fortalecer lo aprendido.

El uso didáctico de la cartilla deberá asegurar la reflexión, la práctica y compromiso de los docentes de forma activa y permanente en relación a la autoconciencia y sus habilidades; Identificación de emociones, autoconfianza, autoeficacia y autopercepción.

Importancia del aprendizaje socioemocional

El Aprendizaje socioemocional (CASEL 2017) es un proceso, por el cual todas y todos los estudiantes adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar emociones, lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y afectuosas.

CASEL identifica cinco competencias básicas que pueden enseñarse en diferentes contextos y de distintas maneras:

Es importante desarrollar habilidades socioemocionales en niñas y niños, ya que contribuye a mejorar su bienestar. Además, la evidencia ha mostrado que poseer un conjunto de estas habilidades está asociado a mejores indicadores de salud mental y mejores relaciones interpersonales e interacción social.

Sabias que...

El éxito para el desarrollo de las habilidades socioemocionales en niñas y niños depende de la capacidad que tengan docentes y educadoras comunitarias para desarrollarla, por tal razón, es necesario que estén fortalecidos en conocimientos y habilidades para influir en la calidad de las interacciones, crear ambientes de aprendizaje adecuado y educar a través del ejemplo.

También, es importante que además, se sientan bien con lo que son, con lo que saben y con lo que hacen, tomando conciencia de las propias emociones, ya que son modelos emocionales y modificadores cotidianos de conductas y expresiones para niñas y niños.

Autoconciencia

La autoconciencia es la capacidad de reconocer los propios sentimientos, pensamientos y comportamientos, así como comprender cómo están relacionados. Asimismo, esta capacidad implica reflexionar sobre uno mismo, conociendo las fortalezas, las debilidades y los límites que tenemos en ciertas situaciones (Centro de estudio de psicología, 2023)

Para formar la autoconciencia se requiere fortalecer las habilidades:

CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Desde mi experiencia

Escriba en una hoja o en un cuaderno:

1. Un listado de las emociones que conoce.
2. Las emociones que más experimento en el día.

Ampliando conocimiento

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. La palabra emoción deriva del latín emotio, que significa “movimiento”, “impulso”. (Emoción, Significados.com)

Las emociones cumplen una función muy importante en la vida de las personas, ya que permiten orientar sus acciones de manera eficaz. Además, entregan conocimientos respecto a nuestro entorno y de sí mismo, permitiendo la toma de decisiones ante diferentes situaciones. (Centroalianza, 2020)

Para identificar emociones hay que tener claro que, no hay emociones positivas o negativas, sino que, cada una de ellas tiene una función sana. Así que simplemente se tienen que entender como lo que son y dejar que hagan su función, aceptarlas y afrontarlas de la mejor manera. (escuela de posgrado de psicologia y psquiatría, 2021)

Reconocer las emociones permite:

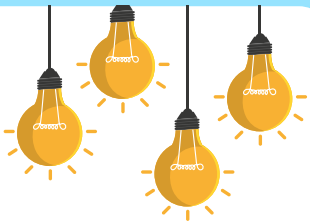
- Tomar mejores decisiones.
- Tener autocontrol.
- Relacionarse mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros.
- Entender las situaciones y como suceden de forma real.
- Atender a nuestras necesidades y bienestar, mejorando así nuestra calidad de vida.
- Conocerse mejor a nosotros mismos y a los demás

Es importante comprender y reconocer lo que se siente para poder responder ante situaciones nuevas, conflictos o ante la creación de una idea, ya que ésta activa cierto circuitos que ponen en marcha los procesos mentales de una persona. (Centroalianza, 2020)

En la medida en que se identifica y nombra la emoción, se estará actuando para tener un manejo emocional efectivo. El hecho de reconocer y nombrar lo que sucede («Estoy triste por» ...» Me siento enfadado con» ...), ayuda a reducir la intensidad de la emoción y por tanto a manejarla. (Beteré Moreno, 2020)

Comprender las emociones de los demás es la capacidad para percibir las emociones de otras personas, así como de implicarse en sus vivencias emocionales por medio de la empatía.

Ideas claves



Para ayudar a niñas y niños a identificar sus emociones podemos

- **Explicar las emociones básicas como, alegría, tristeza, enojo, miedo o sorpresa de manera sencilla y comprensible.**
- **Poner ejemplos de la vida cotidiana de cada una de las emociones básicas.**
- **Utilizar caras dibujadas o fotografías con expresiones faciales que les permita identificar las emociones.**
- **Describir situaciones de tal modo que puedan decir qué sentirían, por ejemplo, si van al parque y de repente aparece tu mejor amiga o amigo, qué sentirían.**

Práctica lo aprendido

Cuenta cuento de las emociones

Hoy te has propuesto hacer una mañana de cuenta cuentos para desarrollar la identificación de emociones en niñas y niños. Escribe en una hoja o cuaderno el nombre del cuento que seleccionaste y lo que harás en esta actividad para fortalecer esta habilidad en niñas y niños.

Yo sé que puedo (Autoconfianza)

Desde mi experiencia

Escriba en una hoja o en un cuaderno:

1. Una lista de aspectos positivos(cualidades) que te gustan de ti mismo.
2. Una situación de tu vida en las que te has sentido orgulloso de ti mismo por tu manera de actuar y ¿cómo te hizo sentir esta situación?

Yo sé que puedo (Autoconfianza)

Desde mi experiencia

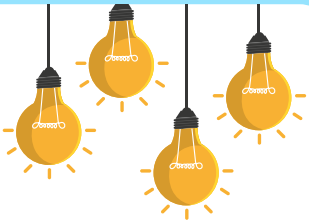
La autoconfianza hace referencia a la confianza en sí mismo sobre las propias capacidades, habilidades y juicios. En este sentido, la autoconfianza está relacionada a la creencia de "ser capaz" de lograr lo que uno se plantea o de satisfacer necesidades personales o exigencias del entorno.

Por lo que, la autoconfianza se verá influenciada por las creencias que cada persona tenga sobre sí misma en base a sus experiencias de vida. Es decir, esa idea y sentimiento de "soy capaz" o de "yo puedo" está determinada por la percepción que cada persona tiene de sí misma en relación a lo que ha vivido en su vida "confiar en uno mismo", por ejemplo, una persona puede ser totalmente capaz de hablar en público, pero si piensa o cree que no puede hacerlo, esto se le dificultará o simplemente no lo hará.

Muchas veces se confunde la autoconfianza o la confianza en sí mismo con la autoestima, y aunque son términos muy relacionados no son lo mismo. La autoconfianza hace referencia a la confianza en determinadas cualidades o capacidades. Y, la autoestima tiene que ver con cómo se percibe y se valora la persona a sí misma. Por lo tanto, la autoestima es algo que engloba a la autoconfianza, es algo más amplio y que influye en el grado de confianza que tiene una persona.

Es importante estar consciente de la idea o la percepción que se tiene de sí mismo. Cuando tenemos muy buena autoconfianza, estamos abierta a escuchar las opiniones de los demás, pero no busca su aprobación, resuelve las cosas con eficacia y desde la tranquilidad, afrontando los problemas o las dificultades, expresa sus desacuerdos de forma clara, segura y educada. (Carabantes, s.f.)

Ideas claves



Para fortalecer la autoconfianza en niñas y niños:

- Evitar expresiones negativas, “pero que malo eres”
- Ayudarle a identificar sus incomodidades o dificultades, “para hacer mejor nuestras tareas, que tenemos que hacer”
- Ayudarle a expresar su opinión y decir cómo se sienten “pregunte a la niña y niño ¿Qué es lo que mejor te ha salido hoy” y “cómo te has sentido con lo aprendido en clase”
- Evitar las comparaciones, cada uno tienen cualidades diferentes
- Creer en lo que nos dicen y en sus capacidades, “Te creo lo que dice”
- Promover la perseverancia para construir la autoconfianza, dándoles animo todos los días, resaltando sus cualidades y ayudándoles a identificar sus habilidades. “tú puedes”
- Orientar la reflexión y aprendizaje de las acciones equivocadas, sin etiquetar.

Práctica lo aprendido

La galería de auto retrato

Realice una galería de autorretrato para fortalecer la confianza en niñas y niños, para lo cual, cada uno llevará una foto de ellos mismos. Detalle en una hoja o cuaderno:

1. ¿Qué realizará en el desarrollo de esta actividad para fortalecer la autoconfianza de niñas y niños?
2. Mensajes que le diría a niñas y niños para afianzar la confianza en sí mismos.

Cumpliendo con lo que me propongo (Autoeficacia)

Desde mi experiencia

Escriba en una hoja o en cuaderno cómo cree que será su vida en 10 años (a nivel personal, familiar y laboral), luego señale que requerirá para el cumplimiento de esas metas.

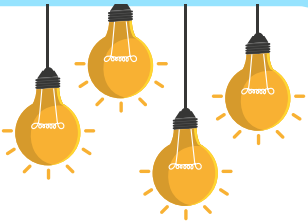
Ampliando conocimiento

Se denomina como autoeficacia el conocimiento que los individuos tienen acerca de sus capacidades y confianza para alcanzar una meta o enfrentar una situación.

La autoeficacia es la creencia de una persona en su capacidad de tener éxito en una situación particular. Bandura describe estas creencias como determinantes de la forma de pensar, de comportarse y de sentir. (Rodríguez E. M., 2022) Las personas que confían en su habilidad para realizar correctamente alguna tarea se ponen metas altas y creen ser capaces de alcanzarlas; aquellas personas que no tienen niveles adecuados de autoeficacia por lo general presentan autoestima baja y sentimientos negativos sobre su capacidad de superar los problemas que se les presentan durante la etapa de vida en que se encuentran.

Por supuesto, la autoeficacia también incide en la autoestima. De hecho, son dos cuestiones que van de la mano. Una persona segura de sí misma tendrá una autoestima alta. (Luzzolino, s.f.)

Ideas claves



Para ayudar al niño a desarrollar autoeficacia, es necesario:

- Comprender y respetar sus ritmos de aprendizaje, cada niña y niños es distinto.
- Felicitar y reforzar la parte positiva de las actividades realizadas, de esta manera reforzamos también los aprendizajes.
- Promover que se planteen metas pequeñas y alcanzables, por ejemplo, este año nos vamos aprender las vocales y los números del 1 al 10.

Para ayudarles a niñas y niños a proponerse metas personales

- Ayudémosles a conocerse a sí mismo, sus características e intereses.
- Pongámosle como ejemplo metas que les motiven y que les interesen, que sean alcanzables para ellos.
- Cuando cometan algún error que obstaculice el camino en la consecución de las metas, ayudarle a aprender del error y a afrontar la frustración que les puede provocar.
- Anímeles a esforzarse, muéstreles que con un poco de esfuerzo pueden lograr sus objetivos.
- Felicitémosles cuando logren conseguir alguna meta.
- Ayudémosles a razonar sobre lo que han aprendido en el proceso de consecución de la meta.
- Hagámosles ver que lo importante es el desarrollo de lo que logramos en el camino.

Práctica lo aprendido

Cumpliendo lo que me propongo

El día de hoy te has propuesto fortalecer la habilidad de autoconfianza en niñas y niño mediante la actividad “Cumpliendo lo que me propongo”, en un cuaderno describe que estrategias vas a utilizar, para que, se establezcan metas y confíen en su potencialidades para logro del éxito.

Reconociéndome (Autopercepción)

Desde mi experiencia

¿Soy feliz con lo que veo de mí?¿ me siento bien con lo que siento?

Ampliando conocimiento

La autopercepción es la forma en que cada persona se ve y se comprende a sí misma. Es la percepción subjetiva que uno tiene de su propio cuerpo, de su personalidad y de su papel en el mundo. La autopercepción es muy importante porque influye en la forma en que nos relacionamos con los demás y en cómo afrontamos la vida en general.

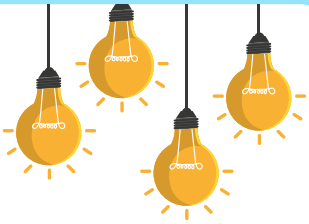
Esto es relevante porque, si no nos vemos bien a nosotros mismos, probablemente no estemos dispuestos a invertir el tiempo y los esfuerzos necesarios para darnos cuidado y cariño. De igual forma, una mala imagen de nosotros mismos nos llevará a creer que no merecemos el éxito o la felicidad, y esto a su vez influirá negativamente en nuestra manera de actuar y de relacionarnos con los demás.

Por otro lado, una buena autopercepción es clave para vivir de forma plena y satisfactoria, ya que si nos vemos como seres valiosos y capaces de poder actuar en consecuencia y atreverse a alcanzar todas sus metas. De esta manera, la forma en que se ven así mismos influirá directamente en su calidad de vida.

Por último, cabe destacar que la autopercepción no es algo fijo, sino que cambia a lo largo de la vida en función de diversos factores como nuestras experiencias, las opiniones de los demás, etc. Por ello, es importante estar atentos a la forma de pensar y de sentir para poder intervenir en caso de detectar que nuestra autopercepción está siendo negativa.

La importancia de tener una buena autopercepción radica en el hecho de que esta sirve como guía para darnos cuenta de cómo nos vemos y, consecuentemente, tratarnos de la mejor manera. (psicologista.com, s.f.)

Ideas claves



- Ayudarle a niñas y niños a identificar aquellas actividades o cosa que realizan, que los hacen sentirse alegres, aburridos, triste, explicando que hay momento en que podemos sentir diferentes emociones y es normal sentirnos así, eso no significa que seamos aburridos.
- Motivarle a la búsqueda de saber lo que queremos, tomando en cuenta sus sentimientos, deseos y entusiasmo, para que podamos hacer todo aquello que nos gusta.
- Animarles a través de diferentes dinámicas y durante el desarrollo de las actividades escolares a descubrir sus fortalezas, habilidades y destrezas, reconociendo lo bueno que tenemos y hacemos.
- Explicarle que es bueno recibir elogio y aceptarlo con agrado, aprendiendo a decir “gracias”.
- Explicar, que es importante que tengamos paciencia, si cometen errores, todos podemos aprender, con el tiempo seremos muy buenos haciendo lo que nos gusta, por ejemplo, ser un gran portero del equipo de fútbol.
- Recordarle que todas y todos somos inteligentes o talentosos, talentosas.

Práctica lo aprendido

Piense y reflexiona en aquellas ideas y estrategias que puede utilizar para promover:

1. Que niñas y niños puedan expresar lo que les gusta y no les gusta de lo que hacen en la escuela.
2. ¿Cómo reforzar la autopercepción en niña y niños de manera que se sientan talentoso, inteligente e importante?

CONOCIENDOME A MI MISMO

Al finalizar la lectura e interiorización de la información de la cartilla, realicemos desde nuestra experiencia el siguiente ejercicio que contribuirá a fortalecer la autoconciencia:

Escriba en una hoja o en un cuaderno todo aquellos pensamientos que respondan a lo siguiente:

¿Quién SOY?, ¿Qué QUIERO?, ¿De qué SOY CAPAZ?

Bibliografía consultada

- Acuña, J. (s.f.). 4 Acciones Simples para Desarrollar la Autoconciencia. Obtenido de https://www.crowley.com/news-and-media/blog/4-acciones-simples-para-desarrollar-la-autoconciencia/.
- Beteré Moreno, J. (22 de septiembre de 2020). La importancia de la expresión emocional. Obtenido de https://janapsicologa.com/psicologo-madrid/emociones-expresion-emocional/
- Carabantes, F. (s.f.). Qué Es La Autoconfianza: Su Importancia Y Características. Obtenido de https://coachingmiradaconsciente.com/desarrollo-personal/que-es-autoconfianza/
- Centro de estudio de psicología. (23 de enero de 2023). Autoconciencia: en qué consiste y cómo trabajarla. Obtenido de https://cepsicologia.com/autoconciencia/#:~:text=La%20autoconciencia%20es%20la%20capacidad,que%20tenemos%20en%20ciertas%20situaciones.
- Centroalianza. (19 de junio de 2020). Importancia de las Emociones. Obtenido de https://www.centroalianza.cl/blog/importancia-emociones
- Educrea. (s.f.). 14 Estrategias para estimular la Inteligencia Emocional en el aula. Obtenido de https://educrea.cl/14-estrategias-estimular-la-inteligencia-emocional-aula/
- Emoción, Significados.com. (s.f.). Obtenido de https://www.significados.com/emocion/
- Escuela de posgrado de psicologia y psquiatría. (21 de junio de 2021). La importancia de identificar emociones.

Obtenido de https://eepsicologia.com/identificar-emociones/
- Llorente, S. (21 de febrero de 2022). actividades para trabajar las emociones de los niños desde casa. Obtenido de https://www.guiainfantil.com/educacion/aprendizaje/13-actividades-para-trabajar-las-emociones-de-los-ninos-desde-casa/
- Luzzolino, M. L. (s.f.). Autoeficacia percibida, o la importancia de creer en ti. Obtenido de https://psicopedia.org/19784/autoeficacia-percibida/
- Manejo de emociones, definiciones y citas. (12 de febrero de 2013). Obtenido de http://tallerdecompetenciasdidacticas.blogspot.com/2013/02/manejo-de-emociones-definiciones-y-citas.html
- psicologista.com. (s.f.). Augopercepción: qué es, teorías, ejemplos y cómo mejorarlas. Obtenido de https://psicologistica.com/autopercepcion-que-es-teorias-ejemplos-y-como-mejorarla/
- Rodríguez, E. M. (04 de enero de 2022). ¿Qué es la autoeficacia? La Mente es maravillosa. Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/
- Rodríguez, M. C. (2012). Aprendiendo sobre emociones:manualdeeducaciónemocional. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana
- El futuro ya está aquí: Habilidades transversales de América Latina y el Caribe en el siglo XXI

UNIDA,
NICARAGUA TRIUNFA!

Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!