



Programa de Formación en Educación emocional

Yo Decido

Pensamiento, Palabra y Acción en Movimiento, A.C.

Agosto de 2024

¿Por qué es importante la Educación emocional?

Porque las emociones forman parte de la naturaleza humana.

La vida cotidiana nos expone a una serie de vivencias que, queramos o no, provocan en nosotros emociones y sentimientos.

Sin su adecuado manejo, ante emociones como el enojo, la tristeza, la frustración y el miedo, solemos responder reactivamente, provocando en nosotros y en las demás personas situaciones de caos y conflicto, perjudicando nuestra salud y bienestar.

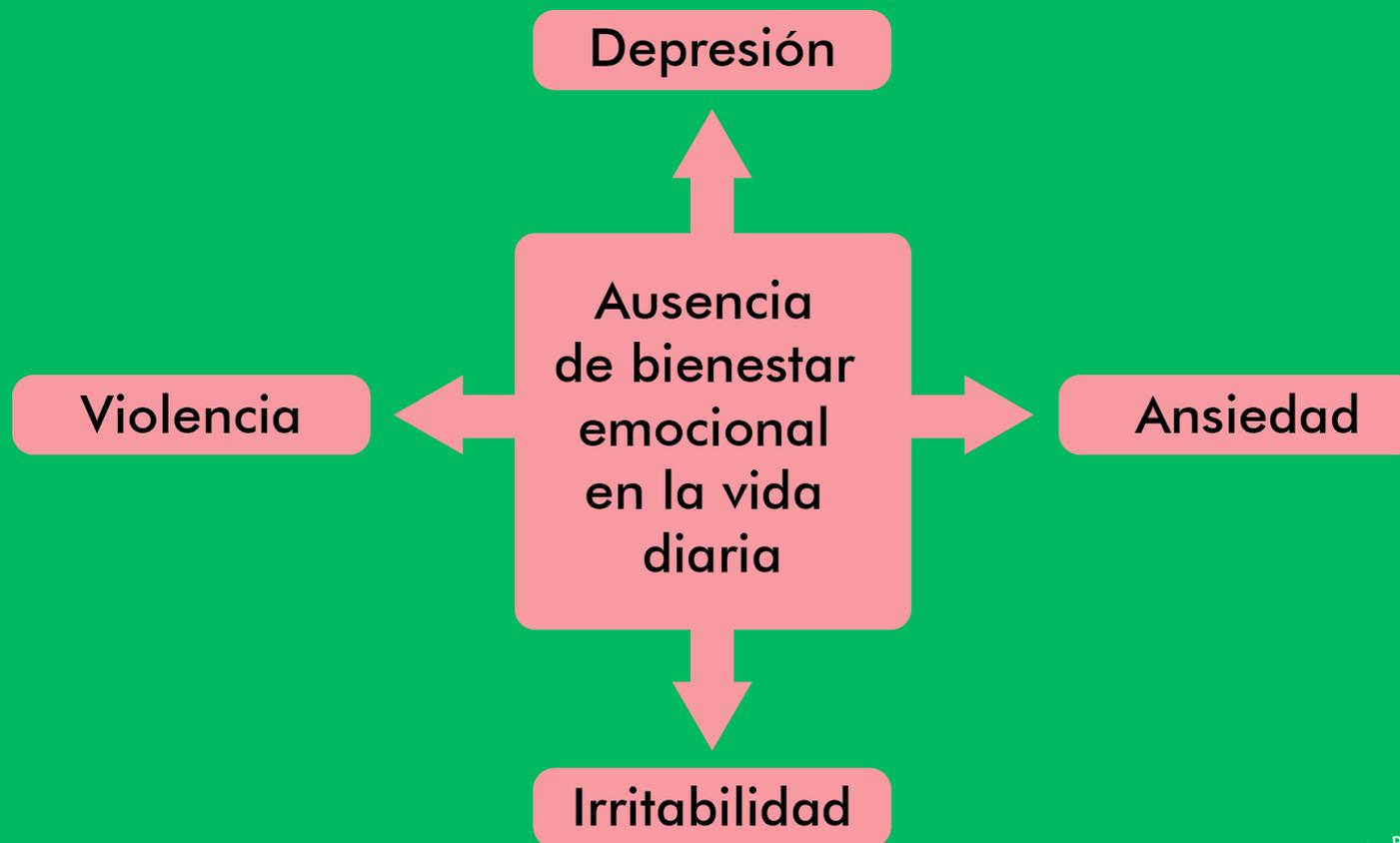
Aprender sobre nosotros mismos y sobre las emociones que experimentamos cada día, es una valiosa oportunidad de autoconocimiento, desde donde podemos desarrollar habilidades socioemocionales que nos permitan tomar decisiones para nuestro bienestar y para el bienestar de quienes nos rodean.



¿Cuál es el contexto actual de salud mental y emocional?

La Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021 arroja que:

- ♥ El 15.4% de la población adulta mayor de 18 años experimenta depresión. Alcanzando en las mujeres el 19.5% .
- ♥ El 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.
- ♥ La depresión y la ansiedad son las enfermedades emocionales más incapacitantes.



INEGI (2021) Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado en:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf

¿Por qué es importante convertirme en un aliado y formarme como Educador emocional?



Somos seres emocionales antes que racionales, vivimos en comunidad y nuestras conductas, tarde o temprano, tendrán resonancia en quienes nos rodean.

Al aprender sobre mí y mis emociones, podré conocer lo que sucede en mi mundo emocional afectivo pues, sin ser en ocasiones consciente de ello, esto va determinando mis pensamientos y conductas. Este autoconocimiento me permitirá comprenderme, valorarme y aceptar lo que nace de mí para buscar y encontrar el equilibrio y la paz interior.

Desde este lugar de paz es que podré impactar positivamente en la vida de las personas que me rodean.



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



• FUNDADA EN 1998 •



¿Cómo puedo formarme como Educador emocional y vivenciar la Educación emocional?



PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO, A.C.

PPAM ofrece su Programa de Formación en Educación emocional *Yo Decido*

Objetivo:

Formar y capacitar a personas interesadas en aplicar nuestra metodología de Educación emocional, con la finalidad de contribuir al bienestar emocional de las personas y participar en la construcción de una cultura de paz a través de un proceso teórico-vivencial



A quién va dirigido:

- ♥ Docentes de todos los niveles
- ♥ Trabajadores sociales
- ♥ Orientadores familiares
- ♥ Pedagogos
- ♥ Sociólogos
- ♥ Personal de salud
- ♥ Psicólogos
- ♥ Tanatólogos
- ♥ Cuidadores primarios
- ♥ Promotores comunitarios
- ♥ Responsables de recursos humanos
- ♥ Personas con gusto por el trabajo con otros e interesados en promover la Educación emocional en sus diferentes ámbitos o espacios de influencia o intervención.



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



-FUNDADA EN 1998-

Perfil de ingreso

- ✓ Carreras afines a la educación
- ✓ Habilidades organizacionales. (planeación, administración del tiempo, comunicación, proactividad, trabajo en equipo, manejo básico de tecnologías de la información)
- ✓ Disciplina para el autoestudio
- ✓ Interés por el tema
- ✓ Disposición a explorar su mundo emocional-afectivo
- ✓ Gusto por el trabajo con personas
- ✓ Habilidades básicas de diseño de clase, sesión, taller, etc.



Características de la formación

- ✓ En línea
- ✓ 10 meses [9 módulos]
- ✓ Estudio autogestivo + 2 sesiones quincenales por módulo (18 sesiones vía Zoom) de 2.5 horas cada una
- ✓ Acompañamiento de dos facilitadoras para favorecer el proceso de aprendizaje
- ✓ Aula virtual Google Classroom
- ✓ Videos, lecturas, ejercicios prácticos desde el primer día



Etapas de la formación

Etapa	Modalidad	Horas	Descripción	Módulos
Etapa 1 Propedéutico	A distancia (síncrona y asíncrona)	20	El participante se familiariza con el lenguaje de la metodología e inicia una experiencia de autoconocimiento, que implica identificar sus propias emociones.	2 módulos
Etapa 2 Curso teórico y vivencial	A distancia (síncrona y asíncrona)	50	El participante conoce la metodología y las bases teóricas que las sustentan.	6 módulos
Etapa 3 Práctica supervisada	A distancia (síncrona y asíncrona)	10	El participante realiza una práctica para aplicar y consolidar los aprendizajes	1 módulo



Competencias a desarrollar y prácticas socioemocionales a adquirir



Competencias a desarrollar

Autoconocimiento

Identificar fortalezas y áreas de oportunidad personales, orientadas a favorecer el autoconcepto y el bienestar emocional.

Manejo del área emocional-afectiva

Emplear las cinco competencias emocionales para responder efectivamente a los retos que conlleva la vida cotidiana.

Conducción y contención emocional

Aplicar las cinco prácticas socioemocionales que favorezcan espacios de bienestar emocional, desde una actitud compasiva para la prevención y solución de los conflictos en el espacio personal, laboral o de intervención social.



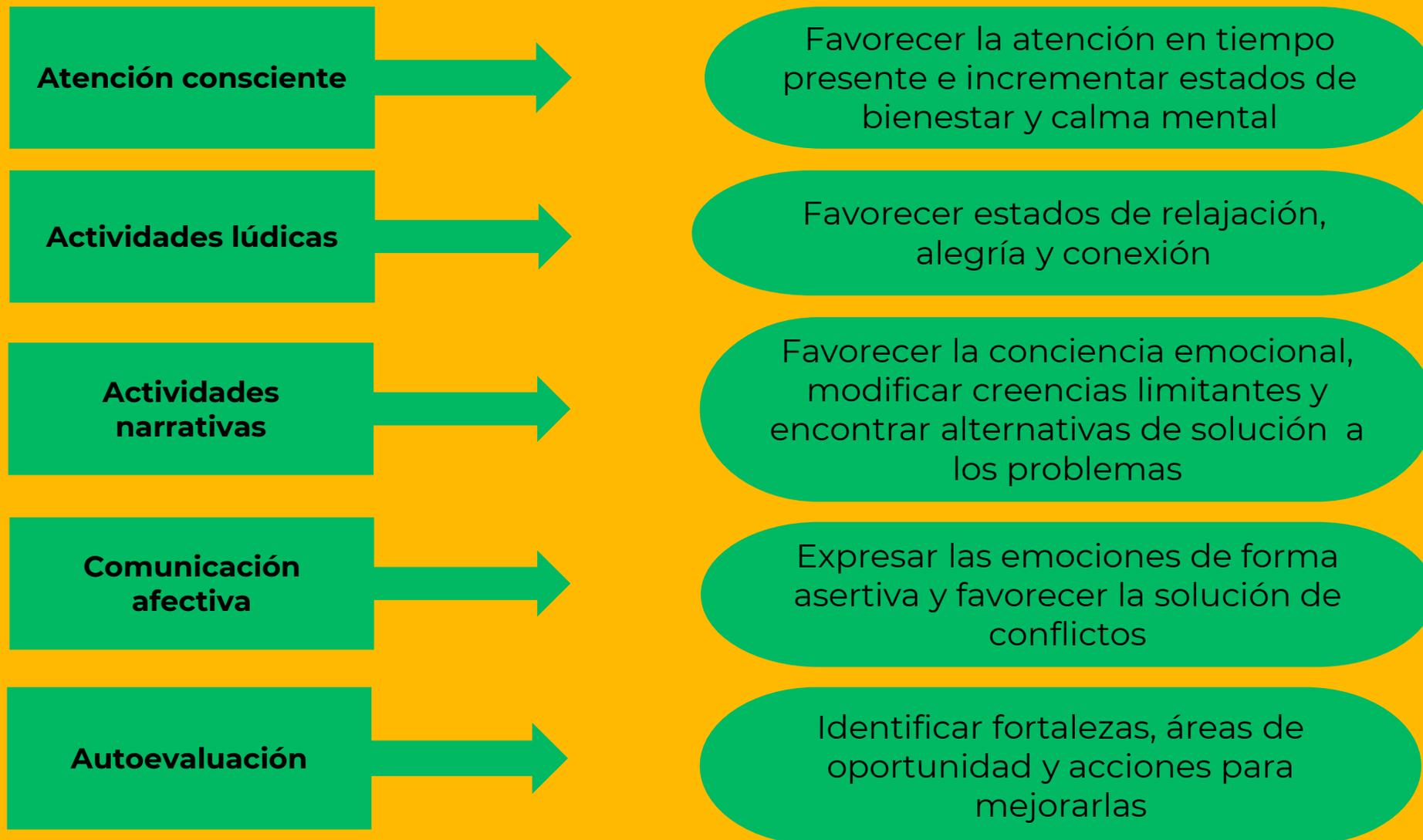
**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



-FUNDADA EN 1998-

Prácticas socioemocionales a adquirir



1. ¿Qué hacemos?

- * Orígenes del Método Yo Decido
- * El valor de la persona

TEMARIO GENERAL

2. ¿Cómo lo hacemos?

- * Educación emocional
- * Prácticas socioemocionales

5. Operación del Método

- * Antes
- * Durante
- * Después

4. Fundamentos teóricos

- * Teorías que sustentan el Método Yo Decido

3. ¿Qué logramos?

- * Desarrollo de competencias emocionales



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



-FUNDADA EN 1998-

Fundamentos teóricos del Método

- ✓ Desarrollo humano
- ✓ Enfoque centrado en la persona
- ✓ Psicología positiva
- ✓ Terapia narrativa para fines terapéuticos
- ✓ Reevaluación y co-escucha
- ✓ Comunicación no violenta





Inversión de la formación

\$17,000 MXN

Inversión para obtener la certificación del Conocer (opcional)

\$3,705.00 MXN*

Inicio
Octubre de 2024

* Este monto puede variar

Formas de pago

- **Depósitos en efectivo o transferencias a las siguientes cuentas:**

Bancomer

Cuenta: 0119306234

Cuenta CLABE: 012180001193062341

Santander

Cuenta: 65508453019

Cuenta CLABE: 014180655084530190

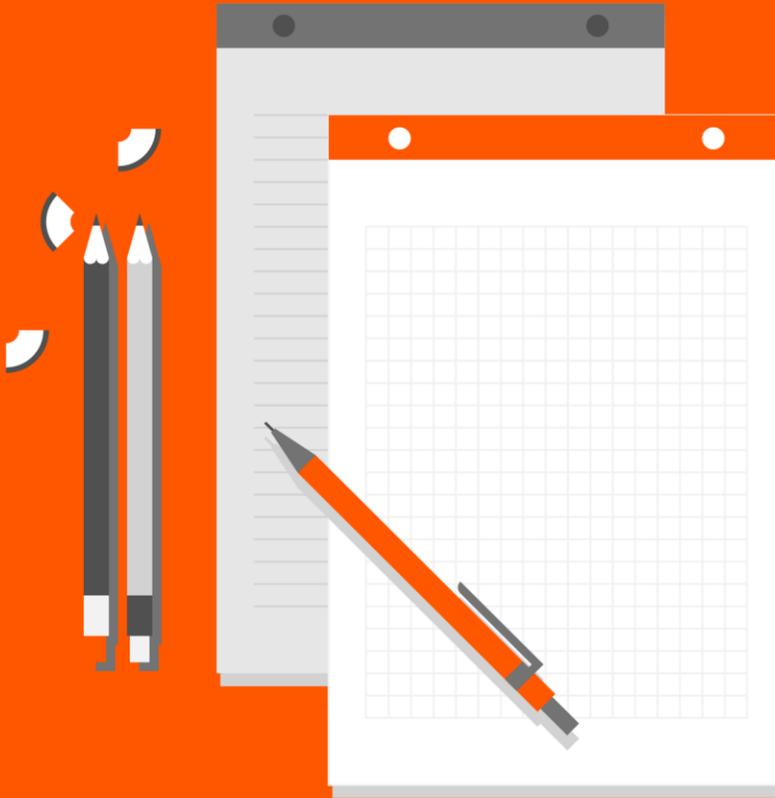
- **Pagos con tarjeta de crédito o débito Visa o MasterCard, necesitaremos los siguientes datos:**
 - Número de tarjeta
 - Nombre del titular de la tarjeta
 - Banco

Los cobros por tarjeta se realizarán a través de la plataforma de Santander.

Enviar su comprobante de transferencia o depósitos y los datos de la tarjeta al correo enlaceoperativo@ppam.org.mx.



Requisitos de inscripción



- Realizar entrevista con la Coordinadora de Formación y Certificación.
- Curriculum vitae (máximo 2 cuartillas)
- Carta de motivos (máximo 1 cuartilla)
- Pago de inscripción



Mayra I. Gómez M.

Coordinadora de Formación y Certificación
mayra.gomez@ppam.org.mx

Los Echave 54, Col. Mixcoac, Del. Benito Juárez, C.P 03910,
Tel. 55 63 90 96, 55 98 22 96
www.ppam.org.mx