

# EDUCACIÓN Socioemocional

## Educación Socioemocional N1

1. Propedéutico
  - 1.1. Atención
    - 1.1.1. S1. Técnicas de atención y relajación
  - 1.2. Aprecio y gratitud
    - 1.2.1. S2. Dinámicas de agradecimiento a lo que tenemos
  - 1.3. Metacognición
    - 1.3.1. S3. ¿Qué es la metacognición?, ejercicio de referencia
  - 1.4. Autogeneración de emociones para el bienestar
    - 1.4.1. S4. Taller de risoterapia
  
2. Autoconocimiento
  - 2.1. Conciencia de las propias emociones
    - 2.1.1. S5. Emociones básicas ¿Qué es lo que sienten?
    - 2.1.2. S6. Emociones básicas, Finales felices
  - 2.2. Autoestima y autoconcepto
    - 2.2.1. S7. ¿Qué es la autoestima y el autoconcepto?
    - 2.2.2. S8. ¿Quién soy?
  - 2.3. Bienestar
    - 2.3.1. S9. La habilidad de bienestar
    - 2.3.2. S10. Actividad “Estrella del bienestar”
  
3. Autorregulación
  - 3.1. Comunicación asertiva, expresión y regulación de las emociones
    - 3.1.1. S11. Describo y luego interpreto
    - 3.1.2. S12. Juicios adelantados
    - 3.1.3. S13. ¿Qué emoción es?
  
4. Empatía
  - 4.1. Bienestar y trato digno hacia otras personas
    - 4.1.1. S14. Dignidad humana
  - 4.2. Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
    - 4.2.1. S15. Perspectiva
  - 4.3. Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
    - 4.3.1. S16. La primera impresión no siempre es correcta
  - 4.4. Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación
    - 4.4.1. S17. Toma las cosas con calma
  - 4.5. Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza
    - 4.5.1. S18. Las tres R

5. **Autonomía y colaboración**

- 5.1. S19. Definición y reflexión sobre "Identificación de necesidades"
- 5.2. S20: Definición y reflexión sobre "toma de decisiones", Para decidir
- 5.3. S21: Definición y reflexión sobre "Autoeficacia y Perseverancia"
- 5.4. S22: Definición y reflexión sobre "Responsabilidad e Interdependencia"
- 5.5. S23: Definición y reflexión sobre "Resolución de conflictos"

