

# EDUCACIÓN Socioemocional

## Educación Socioemocional N2

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. ¡Cuánta emoción!
    - 2.1.2. S6. Cuando de emociones de trata
    - 2.1.3. S7. ¿Qué siento?
  - 2.2. Autoestima, Talentos, límites y limitaciones
    - 2.2.1. S8. ¿Qué es el talento?, ¿Qué son los límites y las limitaciones autoimpuestas?
    - 2.2.2. S9. Test de talentos.
  - 2.3. Bienestar
    - 2.3.1. S10. La habilidad de bienestar
    - 2.3.2. S11. Estrella del bienestar
  
3. Autorregulación, comunicación asertiva, expresión y regulación de las emociones
  - 3.1. Observar sin evaluar
    - 3.1.1. S12. Impulsividad vs. emprendimiento
    - 3.1.2. S13. El todo es más que la suma de sus partes
  - 3.2. Identificar y Expresar los sentimientos
    - 3.2.1. S14. ¿Dónde lo encuentro?
    - 3.2.2. S15. Expreso lo que siento
  - 3.3. Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y conectarlos con nuestras necesidades
    - 3.3.1. S16. Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y conectarlos con nuestras necesidades
  
4. Empatía
  - 4.1. Bienestar y trato digno hacia otras personas
    - 4.1.1. S17. Dignidad humana y empatía
  - 4.2. Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
    - 4.2.1. S18. Perspectiva y conflicto
  - 4.3. Reconocimiento de prejuicios asociados a las diferencias
    - 4.3.1. S19. ¡No te adelantes!
  - 4.4. Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación
    - 4.4.1. S20. Entender, crear y ayudar

**5. Autonomía y colaboración**

- 5.1. S21: Definición y reflexión sobre "Iniciativa Personal"
- 5.2. S22: Definición y reflexión sobre "Identificación de necesidades"
- 5.3. S23: Definición y reflexión sobre "Liderazgo"
- 5.4. S24: Definición y reflexión sobre "Resolución de conflictos"
- 5.5. S25: Definición y reflexión sobre "Perseverancia"

