

# EDUCACIÓN Socioemocional

## Educación Socioemocional N3

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? y 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. ¿Qué sentimiento es?  
Actividad (Libro Profesor Intellectus Kappa, sesión 22, página 78)  
A partir de una definición determinar el tipo de sentimiento al cual se hace referencia y elaborar un ejemplo de cada uno.
    - 2.1.2. S6. ¿Innata o cultural?  
Actividad (Libro Profesor Intellectus Lambda, sesión 2, página 12)  
Diferenciar entre emociones innatas y emociones culturales.
    - 2.1.3. S7. Recuerdos  
Actividad (Libro Profesor Intellectus Lambda, sesión 23, página 89)  
Analizar cómo eran y cómo han cambiado las propias emociones.
  - 2.2. Autoestima, temperamento y carácter
    - 2.2.1. S8. ¿Qué es el temperamento y el carácter?.
    - 2.2.2. S9. Test de carácter
  - 2.3. Bienestar
    - 2.3.1. S10. La habilidad de bienestar
    - 2.3.2. S11. Estrella del bienestar



3. **Autorregulación, los 4 pasos de la comunicación no violenta**
    - 3.1. **Observar sin evaluar**
      - 3.1.1. **S12. Cuándo soy como soy**  
Actividad. Libro Profesor Intellectus Lambda, sesión 31, página 120  
Identificar emociones y actitudes de acuerdo a sus características para que, con base en ellas, escriban una experiencia de vida.
      - 3.1.2. **S13. Hecho o sentimiento**  
Actividad. Libro Profesor Intellectus Pi, sesión 1, página 10  
Identificar sentimientos en un diálogo o anécdota y justificarlo.
    - 3.2. **Identificar y Expresar los sentimientos**
      - 3.2.1. **S14. Analogías con emociones**  
Actividad. Libro Profesor Intellectus Epsilon, sesión 33, página 123  
Establecer analogías con base en sentimientos y sus efectos.
      - 3.2.2. **S15. Expreso lo que siento**  
Aprender y practicar la expresión de los sentimientos.
    - 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**
    - 3.4. **Formular peticiones conscientes**
      - 3.4.1. **S17. Formular peticiones conscientes**
  4. **Empatía**
    - 4.1. **Bienestar y trato digno hacia otras personas**
    - 4.2. **S18. Dignidad humana, empatía, auto empatía, asertividad**
    - 4.3. **Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto**
    - 4.4. **S19. Trabajo en equipo y en los zapatos del otro**
    - 4.5. **Reconocimiento de prejuicios asociados a las diferencias**
    - 4.6. **S20. Eliminemos los prejuicios**
    - 4.7. **Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación**
    - 4.8. **S21. Experimento social CiberOdio**
  5. **Autonomía y colaboración**
    - 5.1. **S21: Definición y reflexión sobre "Iniciativa Personal"**
    - 5.2. **S22: Definición y reflexión sobre "Identificación de necesidades", empatía empresarial**
    - 5.3. **S23: Definición y reflexión sobre "Liderazgo"**
    - 5.4. **S24: Definición y reflexión sobre "Toma de decisiones", tiempo de elecciones**
    - 5.5. **S25: Definición y reflexión sobre "Inclusión"**
- 