

# Taller de Educación Socioemocional del Nuevo Modelo Educativo, Secretaría de Educación Pública: Aprendizajes claves

Preparado por:

Dra. Carolina López C., Ph.D., Fundadora  
Living Lab/Centro de Diálogo y Transformación Inc.

Avalado por el Instituto para el Estudio Avanzado de la Sustentabilidad-  
Universidad de las Naciones Unidas

como

Centro Regional de Expertos  
en Educación para el Desarrollo Sostenible:  
Franja fronteriza México-Estados Unidos

17 a 20 de octubre del 2018  
ES-25 México Insurgente  
El Molino Namiquipa, Chihuahua

<http://rcenetwork.org/portal/rceborderlandsmexicousa-2018>

# ¡Vamos a empezar con nuestro SUEÑO DORADO!

- Si tú pudieras inventarte *una vida perfecta*, ¿cómo sería?
- Escoge a un compañero o compañera y descríbele la vida ideal que sueñas con alcanzar.
- ¿Cómo sería?
- ¿Cómo te imaginas en *tu vida perfecta* de aquí a dos años? ¿En cuatro años más? ¿A los 20? ¿A los treinta?

<+>

Después de compartir tu visión de una *vida perfecta* con un compañero, empieza a crear planes para alcanzarla.

(3 minutos)

# Autoconocimiento

° Conocerse a uno mismo a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno (SEP).

<+>



1. ¿Qué cosas me motivan para *querer hacer el bien* en este mundo?
2. ¿Qué necesito para *vivir bien* y para *ser feliz*?
3. Cuándo me siento bien-mal, ¿Qué tipo de cosas estoy pensando? ¿Qué relación hay entre lo que pienso y cómo me siento?

**¡OJO! Observa tus pensamientos! Los pensamientos negativos nos dejan con un estado de ánimo negativo.**

**¡Aprende a identificar los pensamientos negativos y convertirlos en positivos!!**

**¡LOGRANDO CONVERTIR LO NEGATIVO EN POSITIVO,  
EL MUNDO ES TUYO!**

# Autoconfianza-



la confianza en ti mismo

° Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas (SEP).

<+>

**PARA SENTIRTE SEGURO, ACTÚA CON SEGURIDAD Y AUTOCONFIANZA**

Visualízate **COMO QUIERES SER** y actúa como si ya lo fueras

Visualiza tu **SUEÑO DORADO** y actúa como si ya lo hubieras logrado

**TIPS:** Para sentirte seguro de ti mismo y de tus decisiones, **RAZONA LOS PROS Y LAS CONTRAS** de cada situación, **TOMA LA MEJOR DECISIÓN Y ACTÚA CON SEGURIDAD.**

**EJERCICIO 1:**

**YO SOY Y SERÉ...**

a) **ESCRIBE** una breve descripción de la persona que tú quieres ser. ( 3 minutos)

**¿Cómo sería la MEJOR VERSIÓN DE TI?**

b) Comparte la descripción de **LA MEJOR VERSIÓN DE TI** con un compañero.

c) Al volver a casa, **PEGA LA HOJA DONDE LA VEAS TODOS LOS DÍAS.** Repite TU “**MEJOR VERSIÓN DE TI**” **DIEZ VECES AL DÍA Y EMPIEZA A SER ESA PERSONA!!**

**EJERCICIO 2:**

**¿ESTUDIO O TRABAJO?**

**¿Qué gano? ¿Qué pierdo en cada situación?**

° **Enséñate a comportarte como la persona que quieres ser, visualizando tu vida ideal CADA MAÑANA.**

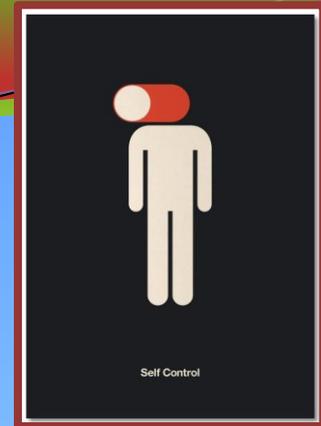
**¿QUIÉN QUIERO SER Y CÓMO QUIERO SER? Al pasar el tiempo te convertirás en la persona que deseas ser.**

# Autorregulación

Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo (SEP).

<+>

La falta de dominio propio no genera grandes problemas, p.ej. conflictos, obesidad, adicciones, embarazos indeseados, criminalidad y problemas económicos, entre otros.



**¡¡ME COMPROMETO A TOMAR BUENAS DECISIONES!!**

**Ahorrar-Gastar, Ejercicio-Ocio, Verduras-Papitas**

**SECRETOS DE LA AUTORREGULACIÓN-** 1) Aprende a decir 'NO'. 2) Domina las tentaciones, ignora la crítica de los amigos, etc. para poder lograr tu sueño dorado. 3) Haz lo desagradable 'ahorita'. Siempre HAZ PRIMERO LO DESAGRADABLE, y así disfrutarás sin pendiente de las cosas que te gustan.

**PASOS para incrementar nuestra auto regulación.** 1. **PLANEA tu día**, 2. Crea *reglas personales* que te ayuden a ser quien quieres ser y a lograr tu sueño dorado. 3. **IDENTIFICA áreas donde sueles caer en tentación. Estate preparado mentalmente para decir 'NO' ante la tentación.** 4. Enfócate en **TUS METAS A LARGO PLAZO.** 4. **PIENSA EN LAS CONSECUENCIAS** de dejarte llevar por la tentación. **¿Cuáles serán las consecuencias para mi vida si no controlo mis deseos inmediatos?** 5. **PRÁCTICA-** Practicar la autorregulación en las cosas pequeñas para fortalecer tu autodomínio en todo tipo de situación.

# Resiliencia



° La capacidad que tiene una persona para superar circunstancias difíciles y salir de ellas fortalecidos (SEP).

<+>

**EJERCICIO 1:** Tocar un objeto. Toca otro. No te sirven las manos. Toca un objeto. ¿Cómo lo hiciste?

**EJERCICIO 2:** a) Identifica un problema, o una dificultad que te gustaría superar en tu vida.

b) ¿Cómo es la situación actualmente? ¿Cómo has estado reaccionando ante ella?

c) ¿Cómo te gustaría que fuera la situación que hoy por hoy es para ti un problema? ¿Qué puedes hacer de manera diferente para transformar el problema que ahora vives para obtener el resultado que deseas?

**d) ¡ELABORA UN PLAN DE ACCIÓN!**

**¡PON MANOS A LA OBRA !**

**¡EMPIEZA A AVANZAR HACIA LA TRANSFORMACIÓN  
PARA CONVERTIR LA SITUACIÓN DIFÍCIL EN ALGO BUENO!**

# Minimizar la vulnerabilidad



° Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros (SEP).

<+>

1. ¿Cómo sería tu futuro ideal ? ¿Cómo serías a los 18 años? ¿A los 25? ¿A los 30? Tú puedes ir en pos de tus sueños, solo hay que tener cuidado en no caer en situaciones que te impidan alcanzar tu **SUEÑO DORADO**.

2. Cómo cambia la vida de un o una joven, a) ¿la adicción?



b) ¿el embarazo?



2. ¿Qué impacto tiene en la vida un joven la deserción escolar?

3. ¿Qué haces cuando te sientes estresado, ansioso o deprimido?

4. ¿Cómo puedes manejar tu estrés, ansias y/o depresión para que no te hagan daño?

¿Cómo puedes convertir estos sentimientos en algo positivo?

**¡LA VIDA SIEMPRE VALE LA PENA!**

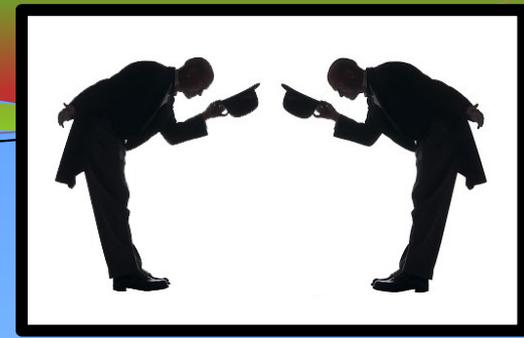
**¡DECIDE CÓMO SERÍA TU VIDA IDEAL! ¿QUE SE NECESITA PARA LOGARLA?**

**¡CREA UN PLAN DE ACCIÓN Y EMPIEZA HOY A CAMINAR  
HACIA LA REALIZACIÓN DE TUS SUEÑOS!**

# Resumen de cómo lograr mis sueños y ser la persona que yo quiero llegar a ser

1. Recuerda tu sueño sobre tu vida ideal cada mañana.
2. Haz un plan para el día de hoy que te permitirá ir realizando ese sueño.
3. Vive tu día de acuerdo al plan que has hecho para hoy.
4. Antes de dormir, haz un recuento de cómo te fue en cuanto a tus conductas, tu plan del día, y tus sueños a largo plazo.
5. ¿Qué hiciste bien?
6. ¿Qué cosas podrás fortalecer para mañana en el camino hacia la realización de tus sueños?

# Saber escuchar y respetar a otros



Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo (SEP).

<+>

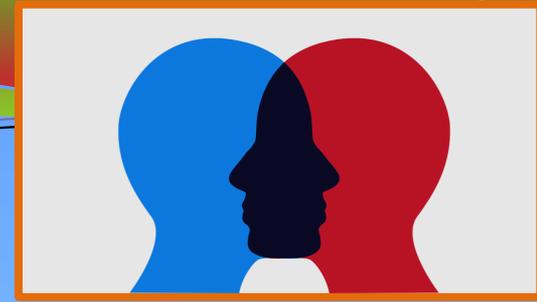
**EJERCICIO:** Turnarse para platicarle al compañero sobre tu último cumpleaños siguiendo las estrategias arriba mencionadas.

**ESTRATEGIAS:** 1) Ver a los ojos, 2) Se paciente, 3) No interrumpas. Deja que la otra persona termine de hablar. No es necesario dar tu propia historia paralela. Más bien deja que termine de hablar. 4) Hazle preguntas sobre el tema. 5) Que tu lenguaje corporal muestre interés en el tema. 6) No te distraigas, p.ej. No veas tu teléfono. 7) Mantén tu mente abierta en lugar de opinar. 8) Procura entender las emociones que hay detrás de las palabras. 9) Trata de repetirle a la persona las emociones que percibiste al escucharlo.

**Empatía- Atención- Cuidado del otro como si fuera yo**

(3 minutos)

# Comprensión del prójimo



- Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo (SEP).

<+>

¿Eres capaz de ver a través de los ojos de otras persona? ¿De escuchar con sus oídos? ¿De sentir con su corazón?

**EJERCICIO:**

## EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

**PERSONA A:** Recuerda alguna ocasión en la que te sentiste lastimado por otra persona. Sin mencionar nombres, cuéntale a un compañero lo que pasó.

**PERSONA B:** Escucha preguntándote a ti mismo, ¿cómo me sentiría yo en esta misma situación?

**TÉCNICAS PARA ESCUCHAR EFECTIVAMENTE:** 1. ESCUCHA- CON TUS OÍDOS, TUS OJOS Y TU CORAZÓN. 2. NO INTERRUMPAS. 3. Observa a la persona. 4. Escúchala con tu mente y tu corazón. 5. Hazle preguntas sobre el tema; pídele aclaración de los detalles; utiliza tus propias palabras para resumir lo que la persona te ha contado. 6. Olvídate de tus propias historias similares y estate plenamente en el momento para escuchar y entender a la otra persona. **TRATA DE SENTIR REALMENTE LO QUE ÉL O ELLA ESTÁ SINTIENDO.**

**PERSONA A:** ¿Sientes que la otra persona entendió y pudo sentir lo que le contabas? P.ej. Sé que me escuchabas porque me observabas sin interrumpir; me hacías preguntas; me pedías aclaraciones; me expresabas tu comprensión de tal o cual forma.

(Cambiar de roles)

¡¡SENTÍ QUE REALMENTE TE IMPORTABA LO QUE YO TE CONTABA!!

# Resumen de cómo comprender y respetar al prójimo

1. ¿Con quiénes he interactuado hoy?
2. ¿Cómo fue la interacción entre nosotros?
3. ¿Qué cosas me platicó la persona?
4. ¿Cómo me sentiría si yo fuera esa persona en exactamente las circunstancias que él o ella me platicó?
5. ¿Cómo se habrá sentido la persona a raíz de nuestra interacción?
6. ¿Qué puedo hacer para saber escuchar y respetar cada vez más a los demás?

# Actitud responsable y positiva



° Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas (SEP).

<+>

**Ejercicio:**                    **¡EL CHISME POSITIVO!**

(Grupos de 3) P.ej. Persona A) “Juan sabe escuchar muy bien.” Persona B) “Sí y...” Persona C) Trata de recordar lo que se está diciendo de él-ella. Repite lo positivo.  
(Se turnan).

Finalmente ante el grupo, compartimos los Chismes Positivos de 2 ó 3 personas.

**¡¡MUCHAS GRACIAS!!**