



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



redconocer
de prestadores de servicios
Entidad de Certificación y Evaluación



**formación
a adultos**

Programa de Formación en Educación emocional

Yo Decido

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

Septiembre de 2025



¿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.

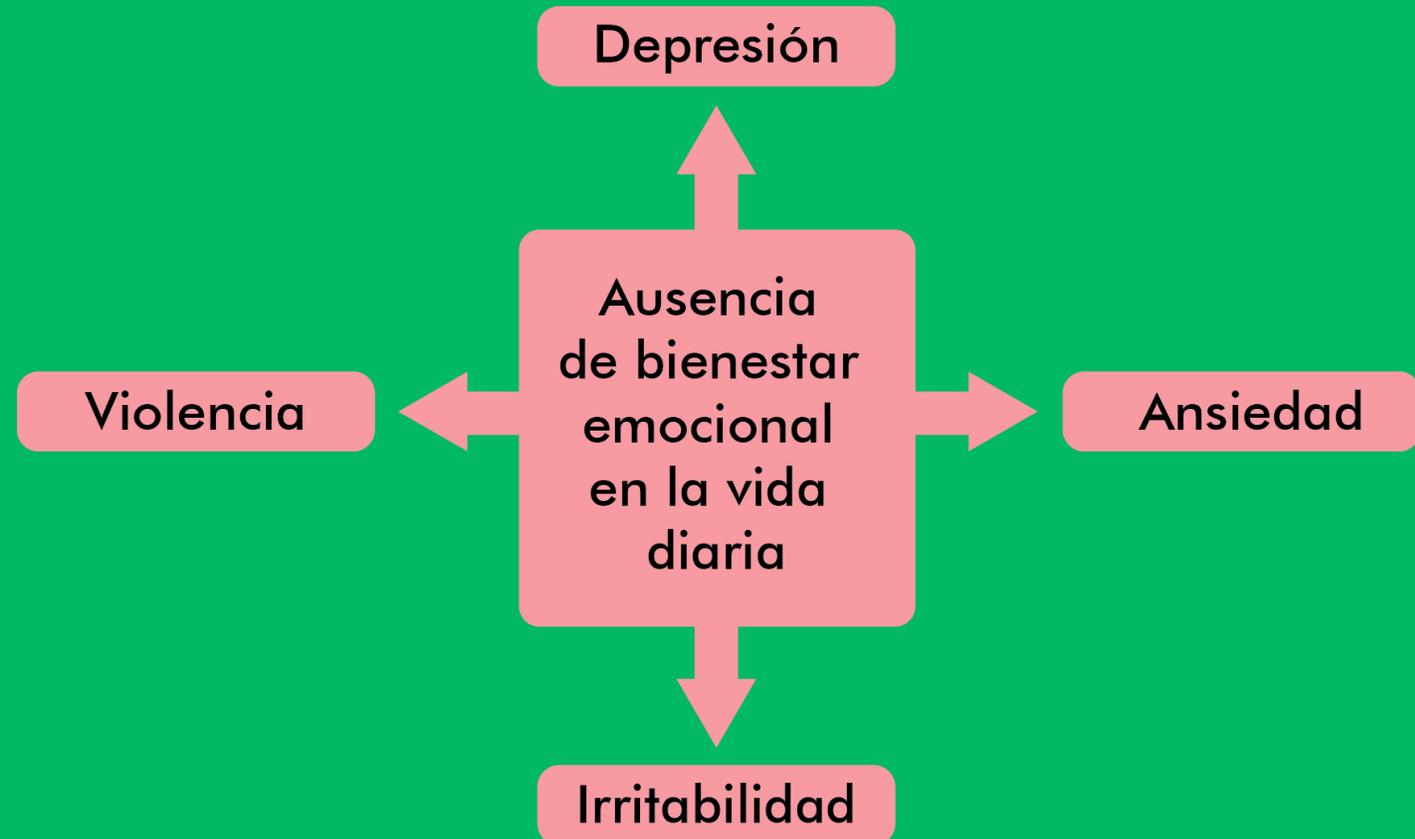
La depresión y la ansiedad son las enfermedades emocionales más incapacitantes.

El Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones (Imsama) reporta que:

Se registraron más de 2 mil 400 atenciones a niñas, niños y adolescentes por trastornos de ansiedad y depresión en el primer semestre de 2025.

INEGI (2021) Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado en:
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf

Mata, M. (2025) Bebés y niños en Estado de México sufren depresión. En
<https://www.milenio.com/estados/bebes-edomex-figuran-estadisticas-salud-mental>



¿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 auto-conocimiento 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.

**¿Cómo puedo formarme y
vivenciar la Educación
emocional?**



**formación
a adultos**



·FUNDADA EN 1998·

PPAM ofrece su Programa de Formación en Educación emocional *Yo Decido* con el objetivo de:

Formar y capacitar a través de un proceso vivencial, a las personas interesadas en aplicar nuestro método de Educación emocional *Yo decido*, con la finalidad de contribuir al bienestar emocional de las personas que les rodean y participar en la construcción de una cultura de paz.



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
- 👉 Padres y madres de familia
- 👉 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.



Perfil de ingreso

- ✓ Carreras afines a la educación y humanidades.
- ✓ 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 e impartición de clase, sesión, taller, etc.



Características de la formación



- ✓ En línea
- ✓ 10 meses
- ✓ Estudio autogestivo + 21 sesiones en línea de 2.5 horas cada una (plataforma Zoom)
- ✓ 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	Descripción
Etapa 1 Propedéutico	A distancia (síncrona y asíncrona)	El participante se familiariza con el lenguaje de la metodología e inicia una experiencia de autoconocimiento, que implica explorar sus propias emociones e historia de vida.
Etapa 2 Teórico-práctico	A distancia (síncrona y asíncrona)	El participante conoce las cinco prácticas socioemocionales del método y las bases teóricas que las sustentan.
Etapa 3 Taller de práctica individual (Práctica supervisada)	A distancia (síncrona y asíncrona)	El participante planea e imparte un taller para aplicar las cinco prácticas socioemocionales del método Yo Decido



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.

Competencias a desarrollar y prácticas socioemocionales a adquirir



**formación
a adultos**



- FUNDADA EN 1998 -

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.



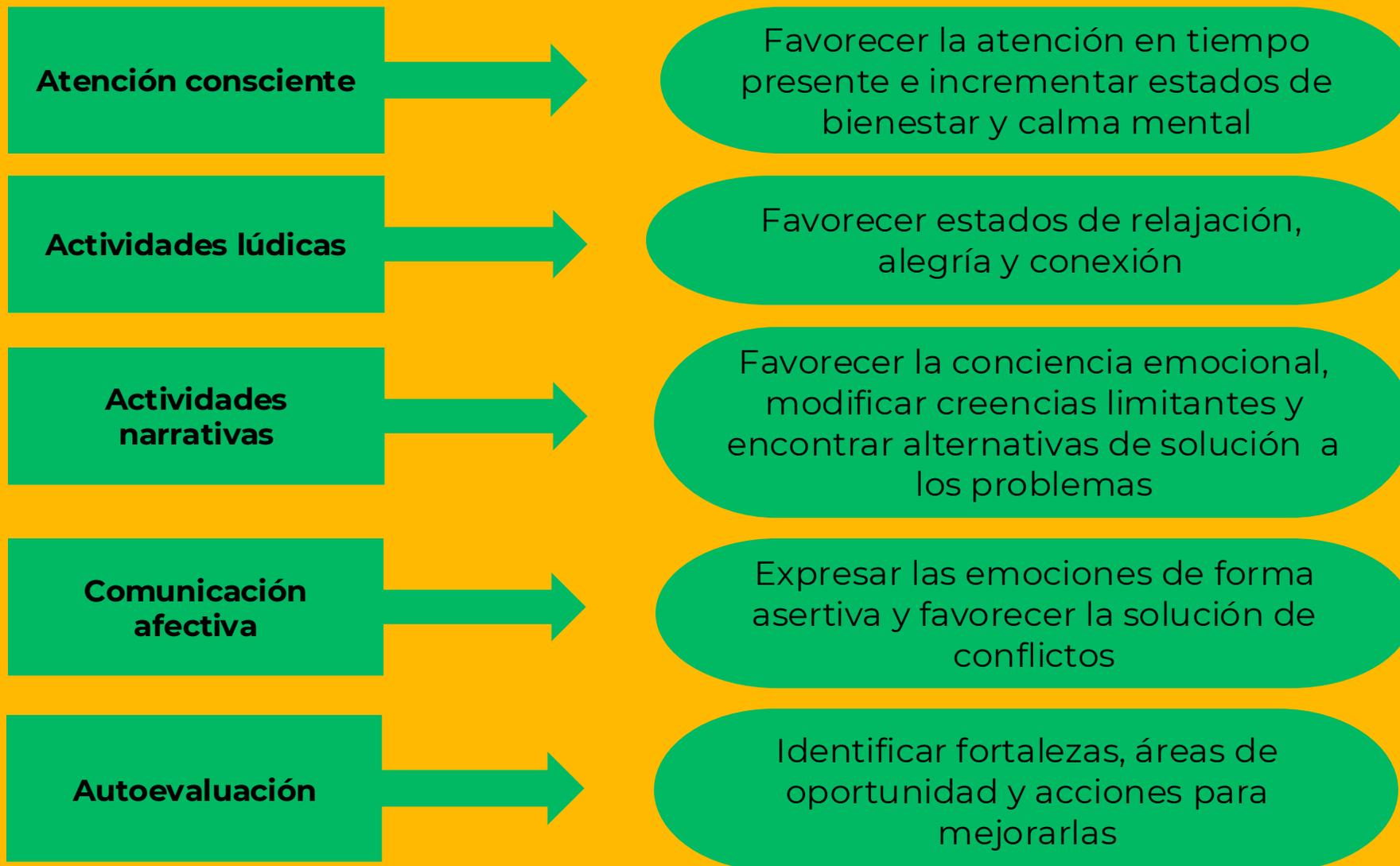
**corazones
conscientes**

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

5. Operación del Método

- * Antes
- * Durante
- * Después

TEMARIO GENERAL

2. ¿Cómo lo hacemos?

- * Educación emocional
- * Prácticas socioemocionales

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





**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



redconocer
de prestadores de servicios
Entidad de Certificación y Evaluación



**formación
a adultos**

Inversión para la Formación

\$17,500.00 MXN

Inversión para obtener la certificación del Conocer (opcional)

\$3,705.00 MXN**

**Próximo inicio
Octubre de 2025**

**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

- **Para 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.

- **Una vez realizado el pago, enviar el comprobante de transferencia o depósito, y los datos de la tarjeta, al correo enlaceoperativo@ppam.org.mx.**

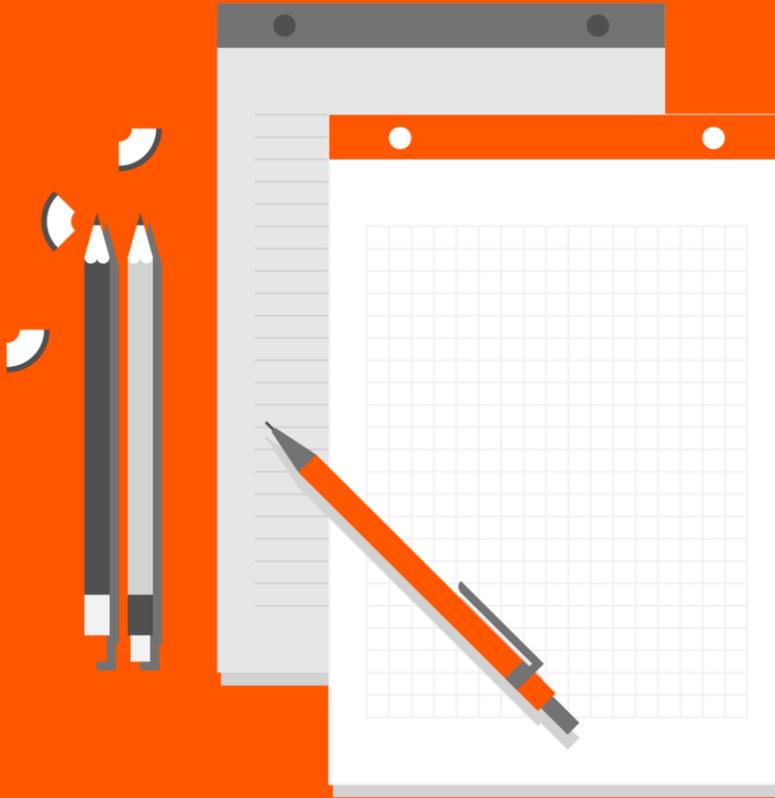


**corazones
conscientes**
PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



FUNDADA EN 1998

Requisitos de inscripción



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

Lo que dicen nuestras egresadas:

Tercera generación



Primera generación





**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



**formación
a adultos**

Mayra I. Gómez M.

Coordinadora de Formación de adultos

mayra.gomez@ppam.org.mx

Los Echave 54, Col. Mixcoac, Alcaldía. Benito
Juárez, C.P 03910, Tel. 555 63 90 96, 55 98 22
96

   www.ppam.org.mx

 [ppamasociacioncivil](https://www.youtube.com/ppamasociacioncivil)

[@PPAM-CC](https://www.instagram.com/ppam-cc)



-FUNDADA EN 1998-