



Programa de Formación en Educación emocional

Yo Decido

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

Octubre 2023



PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO, A.C.

¿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 los demás, situaciones de caos y conflicto, perjudicando nuestra salud y bienestar, y el de las personas que nos rodean.

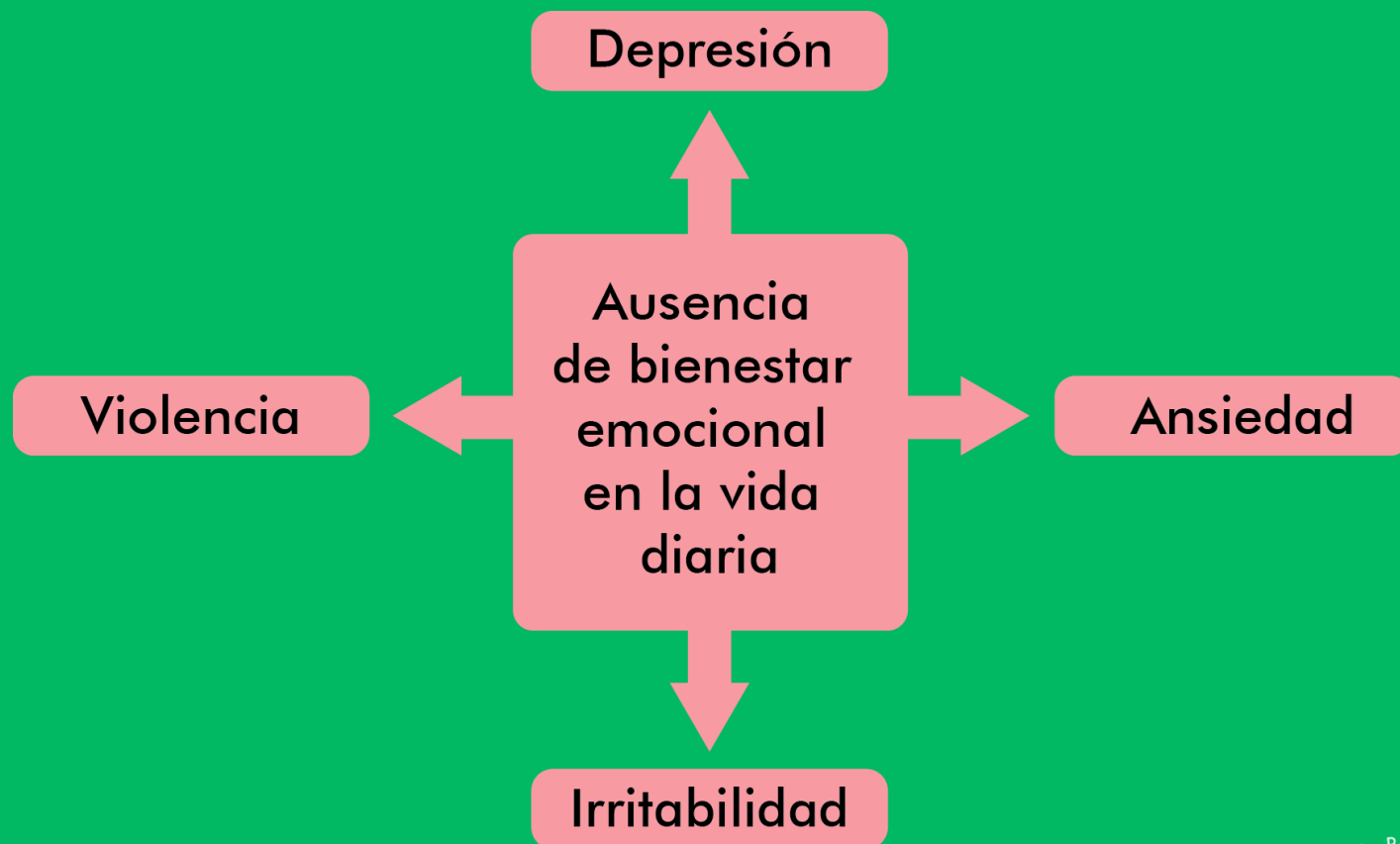
Aprender sobre nosotros mismos y sobre las emociones que experimentamos cada día, es una valiosa oportunidad de autoconocimiento, desde donde podemos desarrollar habilidades socioemocionales que nos permitan tomar decisiones para nuestro bienestar y para el bienestar de quienes nos rodean.



¿Contexto emocional actual?

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 discapacitantes.



INEGI (2021) Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado en:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf

¿Por qué es importante convertirme en un aliado y formarme como Educador emocional?



Vivimos en comunidad, somos seres sociales y la conducta de una persona, tarde o temprano, tendrá resonancia en quienes le rodean.

Al aprender sobre mí y mis emociones, podré conocer lo que sucede en mi mundo emocional afectivo que, sin ser consciente de ello, determina mis pensamientos y conductas. Este autoconocimiento me permitirá comprenderme, valorarme y aceptar lo que nace de mí para buscar y encontrar el equilibrio, además de paz interior.

Desde este lugar de paz interior es que podré impactar positivamente, en la vida de las personas que me rodean.



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



• FUNDADA EN 1998 •



¿Cómo puedo formarme como Educador emocional y vivenciar la Educación emocional?



PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO, A.C.

PPAM ofrece su Programa de Formación en Educación emocional *Yo Decido*

Objetivo:

Formar y capacitar a personas interesadas en aplicar nuestra metodología de Educación emocional, con la finalidad de contribuir al bienestar emocional de las personas y participar en la construcción de una cultura de paz, a través de un proceso teórico-vivencial



A quién va dirigido:

- 👉 Docentes de todos los niveles
- 👉 Trabajadores sociales
- 👉 Orientadores familiares
- 👉 Pedagogos
- 👉 Sociólogos
- 👉 Personal de salud
- 👉 Psicólogos
- 👉 Tanatólogos
- 👉 Promotores comunitarios
- 👉 Responsables de recursos humanos
- 👉 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.



-FUNDADA EN 1998-

Características de la formación

- ✓ En línea
- ✓ 9 meses [9 módulos]
- ✓ Estudio autogestivo + 2 sesiones quincenales por módulo (18 sesiones vía Zoom) de 2.5 horas cada una
- ✓ Acompañamiento de dos facilitadoras para favorecer el proceso de aprendizaje
- ✓ Aula virtual Google Classroom disponible 24/7
- ✓ Videos, lecturas, ejercicios prácticos desde el primer día



Etapas de la formación

Etapas	Modalidad	Horas	Descripción	Módulos
Etapas 1 Propedéutico	A distancia (síncrona y asíncrona)	20	El participante se familiariza con el lenguaje de la metodología e inicia una experiencia de autoconocimiento, que implica identificar sus propias emociones.	2 módulos
Etapas 2 Curso teórico y vivencial	A distancia (síncrona y asíncrona)	50	El participante conoce la metodología y las bases teóricas que las sustentan.	6 módulos
Etapas 3 Práctica supervisada	A distancia (síncrona y asíncrona)	10	El participante realiza una práctica para aplicar y consolidar los aprendizajes	1 módulo



Competencias a desarrollar y prácticas socioemocionales a adquirir



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

Aplicar cinco prácticas socioemocionales para responder efectivamente a los retos que conlleva la vida cotidiana.

Conducción y contención emocional

Favorecer espacios de empatía para la descarga emocional desde una actitud compasiva para la 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

**Atención
consciente**

Reducir el estrés e incrementar
estados de bienestar

Actividades lúdicas

Favorecer estados de relajación,
alegría y conexión

**Actividades
narrativas**

Modificar creencias limitantes y
encontrar alternativas a los
problemas

**Comunicación
afectiva**

Expresar las emociones de forma
adecuada y favorecer la solución
de conflictos

Autoevaluación

Identificar fortalezas y áreas de
oportunidad a superar

1. ¿Qué hacemos?

* Orígenes del Método Yo Decido

TEMARIO GENERAL

2. ¿Cómo lo hacemos?

* Educación emocional

* Prácticas socioemocionales

5. Operación del Método

* Antes

* Durante

* Después

4. Fundamentos

* Teorías que sustenta el Método
Yo Decido

3. ¿Qué logramos?

* Desarrollo de competencias
emocionales



**corazones
conscientes**

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO A.C.



-FUNDADA EN 1998-



Inversión de la formación

\$16,550 MXN

Pago de Inscripción	\$3,500.00
5 mensualidades	\$2,610.00

Inversión para obtener la certificación del Conocer (opcional)

\$3,705.00 MXN

Formas de pago

- **Depósitos en efectivo o transferencias a las siguientes cuentas:**

Bancomer

Cuenta: 0119306234

Cuenta CLABE: 012180001193062341

Santander

Cuenta: 65508453019

Cuenta CLABE: 014180655084530190

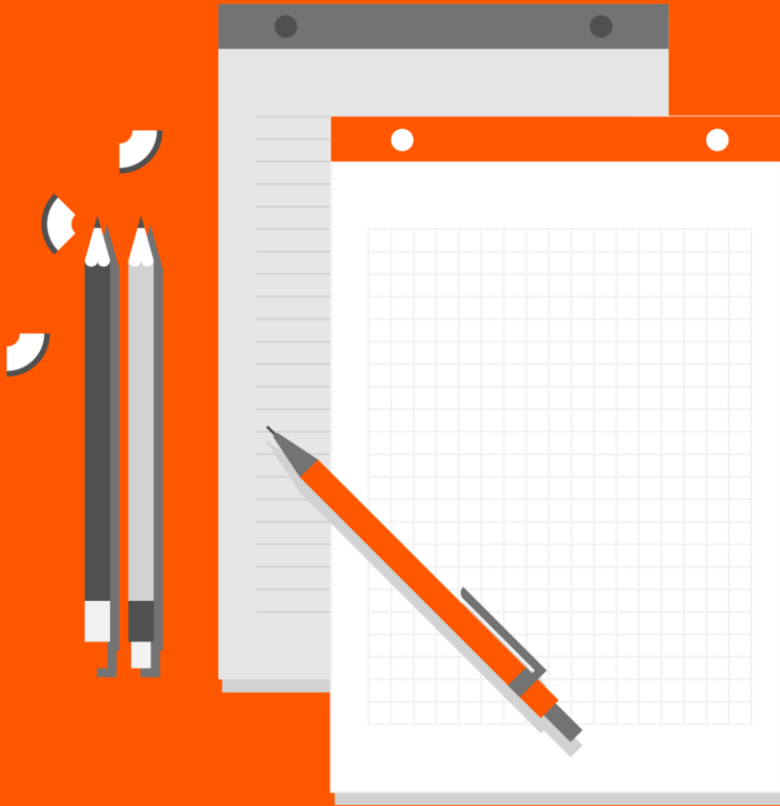
- **Pagos con tarjeta de crédito o débito Visa o MasterCard, necesitaremos los siguientes datos:**
 - Número de tarjeta
 - Nombre del titular de la tarjeta
 - Banco

Los cobros por tarjeta se realizarán a través de la plataforma de Santander.

Enviar su comprobante de transferencia o depósitos y los datos de la tarjeta al correo enlaceoperativo@ppam.org.mx.



Requisitos de inscripción



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



Mayra I. Gómez M.

Coordinadora de Formación y Certificación
mayra.gomez@ppam.org.mx

Los Echave 54, Col. Mixcoac, Del. Benito Juárez, C.P 03910,
Tel. 55 63 90 96, 55 98 22 96
www.pпам.org.mx