



corazones conscientes

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

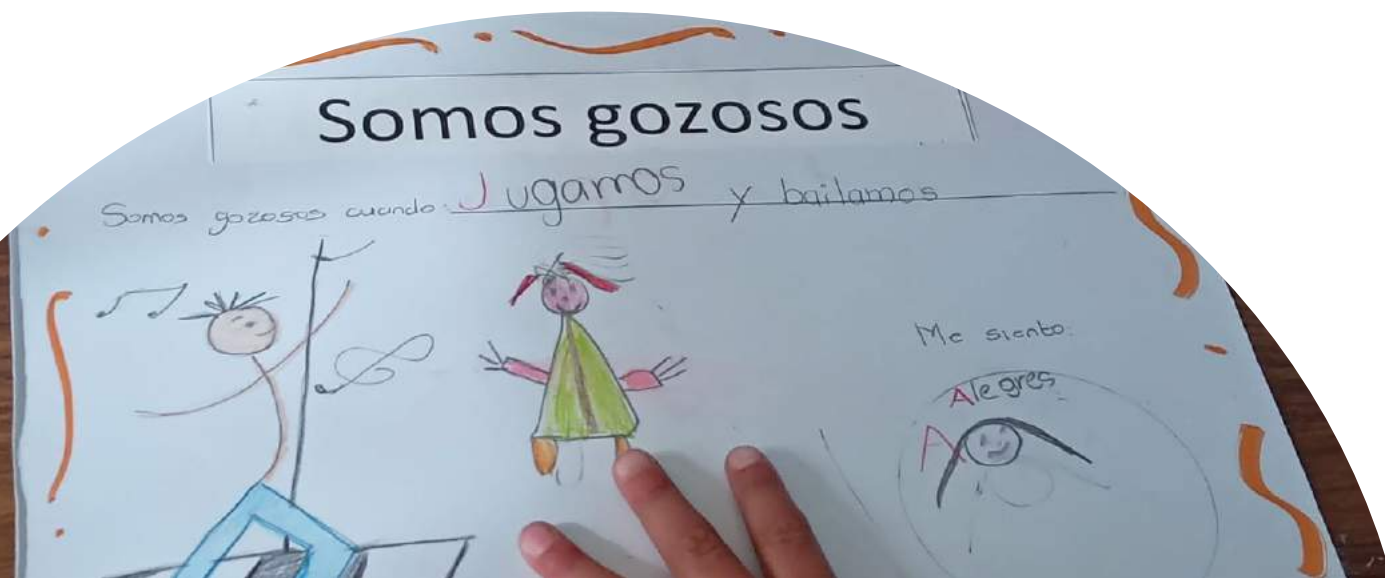
INFORME ANUAL 2023



FUNDADA EN 1998

ÍNDICE

Mensaje de nuestra presidenta	2
De PPAM a Corazones Conscientes	4
¿Qué hacemos?	6
Atención a niños	8
¿Cómo lo hacemos?	8
¿A cuántos atendemos?	9
¿Dónde?	10
Indicadores	12
Decálogos para el bienestar	14
Testimonios	16
Formación de adultos	18
¿Cómo lo hacemos?	18
Formación en EE	19
Centro de Evaluación	20
¿Cómo crecemos?	21
Finanzas	22
Donantes	24
Nosotros	26



MENSAJE DE NUESTRA PRESIDENTA

Hoy, más que nunca, hay que observar las penas, hablar con el corazón, reír en el desfiladero y atreverse a buscar ayuda. Hace falta coraje para dar rienda suelta a las palabras enjauladas.

No siempre comprendemos cuánta fortaleza se necesita para vivir en la fragilidad.
Irene Vallejo

Día con día, el mundo exterior nos enfrenta a múltiples estímulos de todo tipo, a las demandas impuestas por las redes sociales, a la publicidad que invita a un consumo desenfrenado, así como a la incertidumbre que se suscita por los acontecimientos locales, nacionales y globales y cuyo énfasis se pone en todo lo que no va bien en el mundo.

Ante esta abrumadora atmósfera, en la que pareciera que no hay tiempo para respirar o para realmente sentir y decidir qué hacer, es muy alentador constatar que la población infantil y adolescente con la que estamos comprometidos demuestra una gran capacidad de adaptación y resiliencia ante ese mundo exterior tan adverso. Esto se logra gracias a la forma en que nuestra población beneficiada aplica las herramientas que les ofrecemos por medio del método Yo decido, ya que uno de sus principales objetivos es fortalecer la vida interior.

A través del tiempo, hemos comprobado que ese fortalecimiento permite estar en contacto con nuestra esencia para tomar decisiones conscientes con el corazón. Es por esto por lo que continuamos con entusiasmo aplicando el Método semana a semana con los alumnos de las tres instituciones educativas actualmente aliadas, teniendo siempre como objetivo la promoción de los vínculos afectivos que benefician la sana convivencia, el reforzamiento permanentemente del valor de su persona y el fortalecimiento de la vida interior.

Sabemos que acompañar a las personas en la adquisición y recuperación de sus saberes emocionales, es un acto que involucra profundidad y tiempo, ya sea desde las aulas a partir de nuestra línea de atención directa a población infantil y adolescente, o desde nuestra línea estratégica de Formación en nuestro Método.

En esta última línea, formar a personas y acompañarlas para trabajar su vida interior es relevante a la hora de sumar profesionales en el área de la Educación emocional, pues primero es necesario su trabajo interior y su adecuado manejo emocional para que después puedan acompañar a los demás en cualquier espacio, replicando así una metodología probada, noble y flexible que contribuye a construir una cultura de paz.

Aprovechamos este informe para compartirles un cambio importante y que tiene que ver con la transición a un nuevo nombre e imagen. A lo largo de este informe, en nuestras redes y página Web, podrán disfrutar de un nuevo logo y nuevos colores, pero sobre todo del agregado al nombre de nuestra Asociación: Corazones Conscientes. Buscamos que esta transición enriquezca nuestra contribución social a la salud emocional, tanto individual como colectiva.

El mundo puede girar y componerse de millones de imágenes y experiencias que, en ocasiones desencadenan emociones de miedo y estados de ansiedad, estrés o depresión. Sin embargo, la decisión de cómo vivirlas y cómo enfrentarlas depende de nuestra fuerza interior y la serenidad para hacer, con lo que nos pasa, lo mejor.

María del Socorro Lozano Moreno

NUEVO NOMBRE, MISMO MOVIMIENTO

Te damos la bienvenida a Corazones Conscientes como nuestra nueva identidad y nombre, ya que buscamos innovar y vincularnos con nuestras audiencias de la mejor manera. Somos "Pensamiento, Palabra y Acción en Movimiento, A.C". (PPAM), conservando nuestra mística y esencia ante los que ya nos conocen.



**corazones
conscientes**

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

Gracias Unión by Anónimo por rediseñar nuestra imagen y página web.



Nosotros Método Yo Decido Resultados Súmate Aliados Testimonios Publicaciones Donaciones Contacto



**corazones
conscientes**

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



Aprendiendo desde el corazón

En Corazones Conscientes estamos comprometidos con el bienestar emocional, en especial de niñas, niños, adolescentes y adultos en mediano y alto riesgo social. Es por eso, que creamos el método educativo Yo Decido, con el fin de brindarles las herramientas necesarias para enfrentar y prevenir la violencia en sus vidas. Queremos que se sientan empoderados y capaces de tomar decisiones responsables que les permitan vivir en paz y armonía.

Bienestar emocional

Estado de ánimo en el que las personas nos sentimos tranquilos, relajados, estamos cómodos con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea.

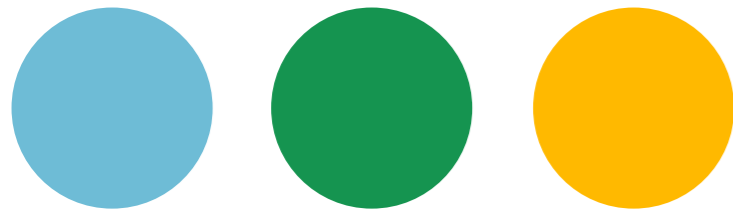


¿QUÉ HACEMOS?

Promovemos la Educación emocional mediante la aplicación del método Yo decido, con el fin de que la persona desarrolle habilidades, actitudes y conocimientos para identificar, aceptar, expresar y regular sus emociones.

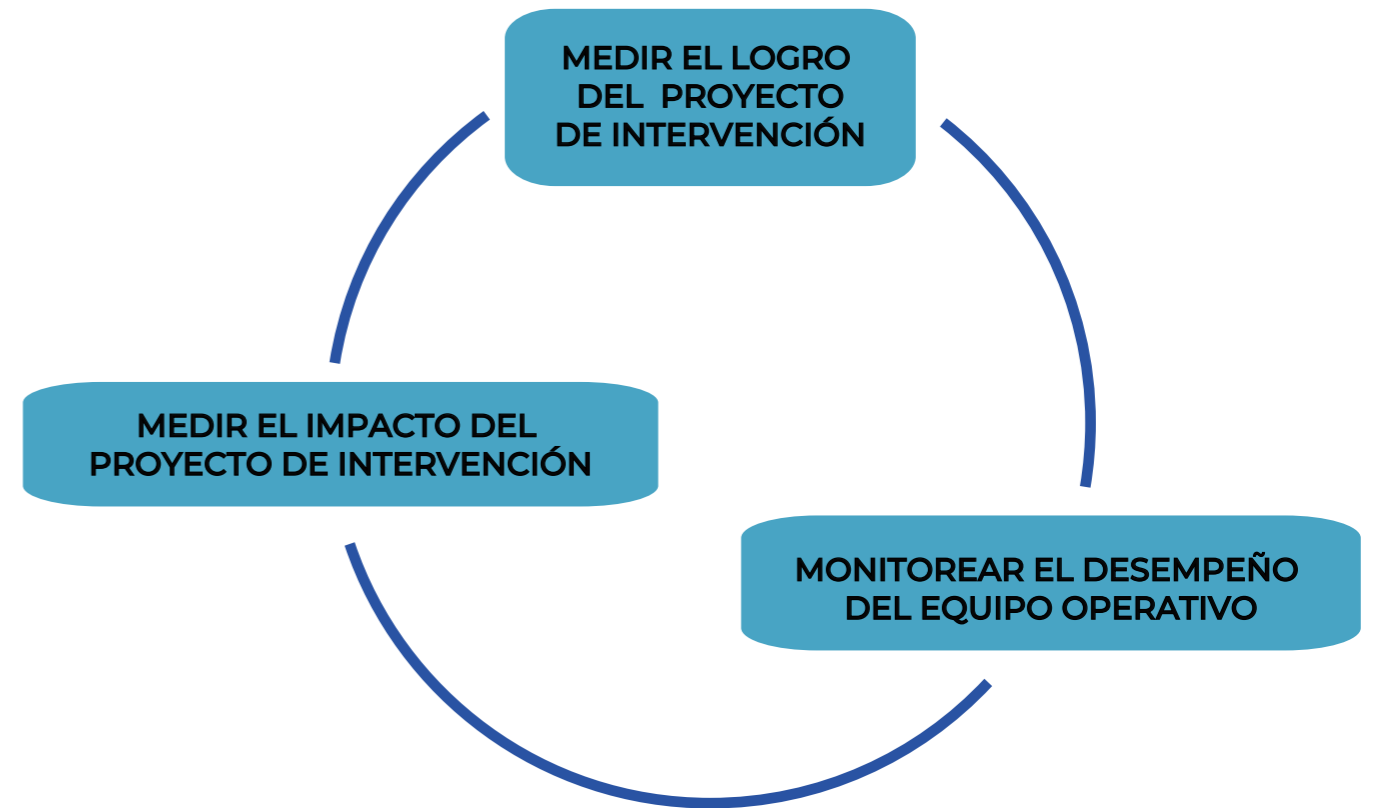
PROPÓSITO

Propiciar ambientes emocionalmente saludables y contribuir a la creación de una cultura de paz.



MODELO DE EVALUACIÓN

Contamos con un modelo de evaluación integral



A NIVEL DE TÉCNICA

- ♥ Estrategias cualitativas
- ♥ Estrategias cuantitativas

A NIVEL DE TIEMPO

- ♥ Inicial
- ♥ Intermedia
- ♥ Final

A NIVEL DE UTILIDAD

- ♥ Evaluación de proceso
- ♥ Evaluación de resultados
- ♥ Evaluación de impacto

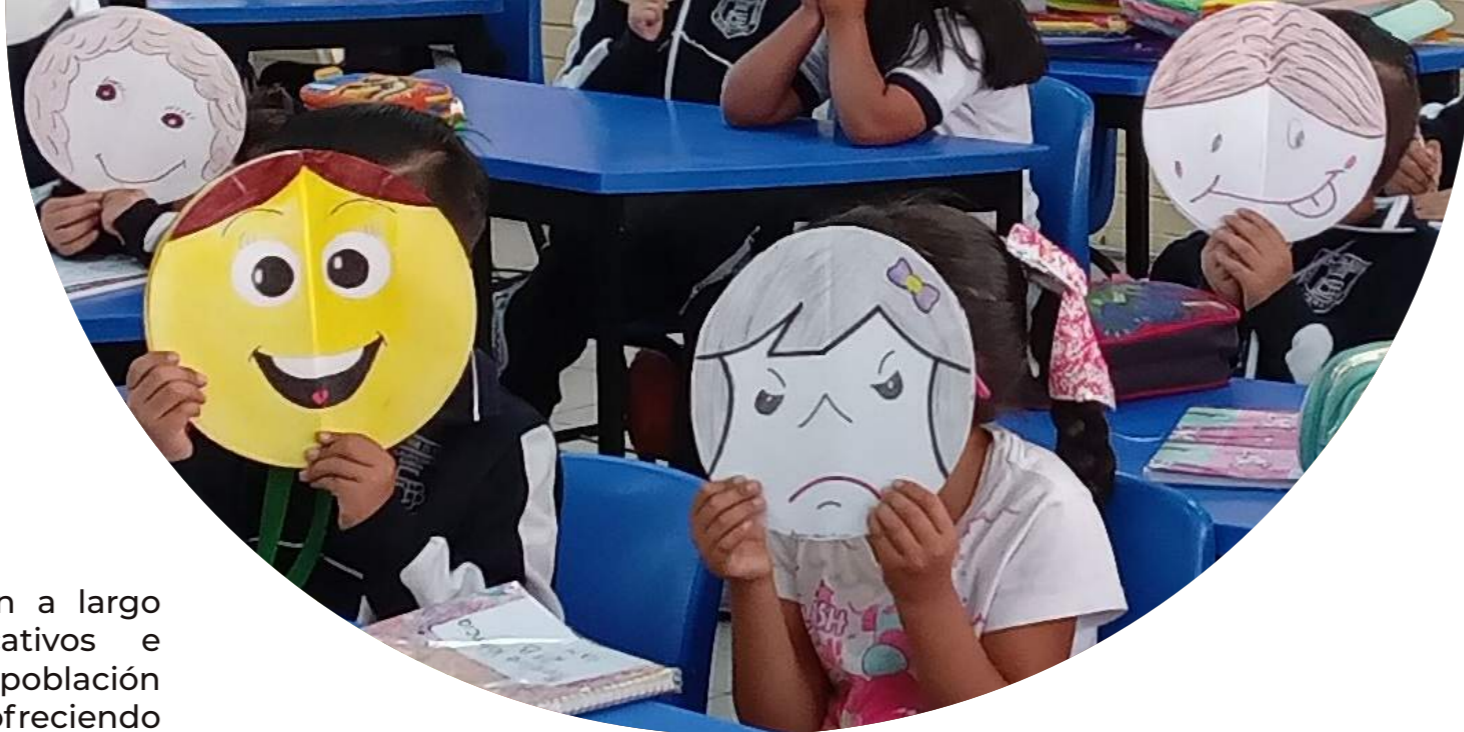
Indicadores:

Proceso de sensibilización emocional
Manejo positivo de emociones
Manifestación de actitudes favorables y desfavorables
Modificación de conductas de violencia



atención a niños

Establecemos una vinculación a largo plazo con espacios educativos e instituciones que atienden a población entre los 3 a 16 años, ofreciendo programas anuales que proporcionan espacios de desarrollo emocional a sus poblaciones. Lo anterior se desarrolla durante una sesión lúdica-vivencial, de hora y media a la semana, durante 25 semanas del ciclo escolar.



¿CÓMO LO HACEMOS?

MÓDULO 1 DESCUBRO MI BRILLO INTERIOR

Reconocen el valor de su persona.

MÓDULO 2 DESCUBRO MI PODER INTERIOR

Describen acciones que fortalecen sus cualidades positivas.

MÓDULO 3 CONSTRUYO UN MUNDO MEJOR

Describen cómo sus acciones y actitudes positivas influyen en la construcción de un ambiente favorable.

MÓDULO 4 YO SOY

Fortalecen el valor de su persona.

MÓDULO 5 SOY LIBRE

Distinguen las dependencias sanas de las nocivas para fortalecer sus cualidades personales.

MÓDULO 6 YO NOSOTROS

Valoran acciones de bienestar que les permiten vivir en armonía con los demás y con su entorno.

Cada módulo busca propiciar un aprendizaje gradual, a través de explorar las emociones y desarrollar 5 competencias:

- ♥ Identificación de emociones y sentimientos.
- ♥ Aceptación del estado emocional.
- ♥ Regulación de emociones.
- ♥ Expresión emocional a través de medios adecuados.
- ♥ Toma de decisiones para el bienestar desde la responsabilidad y la consciencia.

¿A CUÁNTOS ATENDEMOS?

Beneficiarios directos



3 Espacios
Educativos



1 Escuela pública

2 Organizaciones
Civiles

CICLO ESCOLAR 2022-2023 SEGUNDO SEMESTRE



393 niñas
y niños



15
adolescentes

CICLO ESCOLAR 2023-2024 PRIMER SEMESTRE

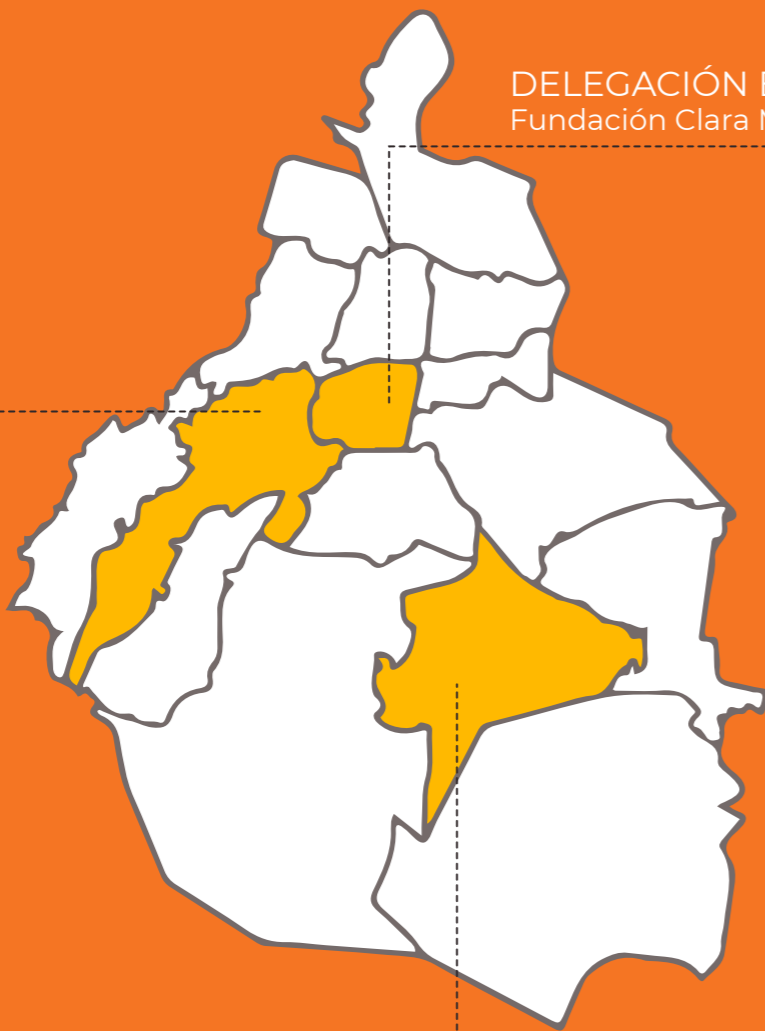


409 niñas
y niños



12
adolescentes

¿DÓNDE?



DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ
Fundación Clara Moreno y Miramón, I.A.P.

DELEGACIÓN ALVARO OBREGÓN
Escuela Primaria Eulalia Guzmán Barrón

DELEGACIÓN XOCHIMILCO
Fundación Doctor José María Álvarez, I.A.P.
(Primaria Espíritu de México)



CICLO ESCOLAR 2022-2023 SEGUNDO SEMESTRE

PROCESO EMOCIONAL

Sensibilización emocional

Los niños incrementaron su capacidad de identificar y expresar las emociones básicas que son amor, miedo, alegría, tristeza y enojo. Se dan cuenta y nombran lo que sienten.

Incrementó

17%

Escuelas públicas

13%

Organizaciones civiles

Manejo positivo de emociones

Los niños incrementaron su habilidad para manejar sus emociones básicas. Son capaces de manejar sus reacciones ante situaciones emocionalmente desagradables e incómodas

Incrementó

12%

Escuelas públicas

24%

Organizaciones civiles

CICLO ESCOLAR 2023-2024 PRIMER SEMESTRE

PROCESO EMOCIONAL

Sensibilización emocional

Los niños incrementaron su capacidad de identificar y expresar las emociones básicas que son amor, miedo, alegría, tristeza y enojo. Se dan cuenta y nombran lo que sienten.

Incrementó

17%

Escuelas públicas

27%

Organizaciones civiles

Manejo positivo de emociones

Los niños incrementaron su habilidad para manejar sus emociones básicas. Son capaces de manejar sus reacciones ante situaciones emocionalmente desagradables e incómodas

Incrementó

31%

Escuelas públicas

40%

Organizaciones civiles

LOGROS SIGNIFICATIVOS

Muestran entusiasmo y alegría en las actividades del taller y de la escuela.

89%

Escuelas públicas

90%

Organizaciones civiles

Se consideran personas valiosas, únicas e irrepetibles.

92%

Escuelas públicas

94%

Organizaciones civiles

Son capaces de resolver situaciones difíciles sin perder el control de su comportamiento.

80%

Escuelas públicas

78%

Organizaciones civiles

Mencionan ser capaces de expresar a algún familiar o compañero si tiene algún problema.

82%

Escuelas públicas

85%

Organizaciones civiles

Son capaces de valorar su esfuerzo cuando realizan sus tareas escolares o quehaceres en casa.

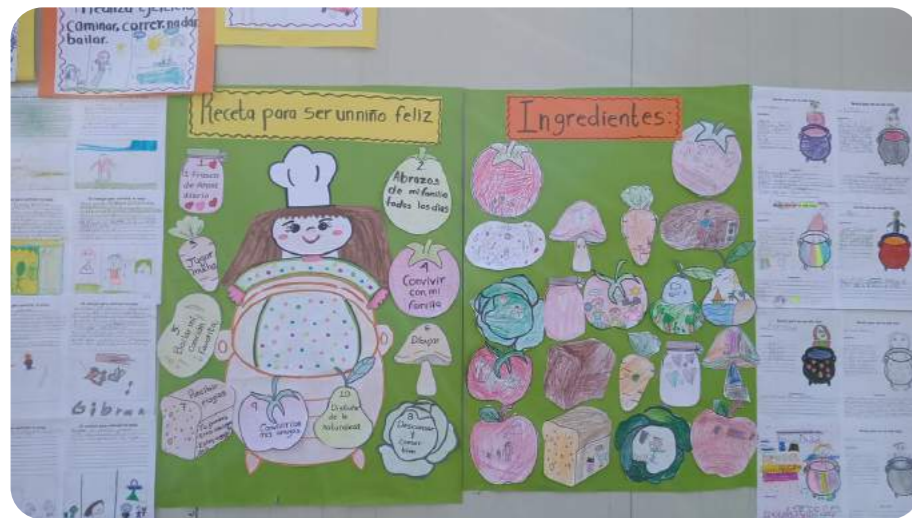
91%

Escuelas públicas

93%

Organizaciones civiles

DECÁLOGOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL



En julio se llevó a cabo en la Fundación Dr. José María Álvarez, I.A.P. la exposición de los Decálogos de Bienestar Emocional.

Los niños de 1° a 4° grado, crearon recetas con ingredientes básicos para lograr una salud emocional. El objetivo fue compartir a la comunidad educativa las herramientas de bienestar que aprendieron para que las utilicen en el momento en el que las necesiten.

La comunidad educativa mostró interés en la exposición y los niños quedaron muy satisfechos con su contribución.

TESTIMONIOS

Aprendí a jugar con más niños, a divertirme con mis amigos, descubrir mi brillo interior [...] a saber más sobre mí, y que mis amigos dicen que soy guapo y bueno, otros dicen que no, pero yo sé que sí.

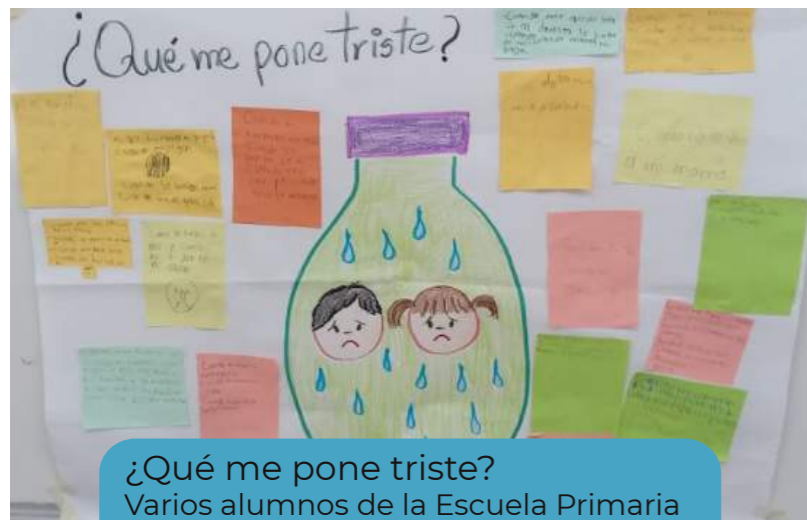
Alumno de la Escuela Primaria Eulalia Guzmán Barrón.

A lo largo de estas 25 sesiones de trabajo los niños pudieron aprender a reconocer y manejar las emociones. Además pudieron escuchar cuentos, jugar, hacer manualidades, etc. Todo está encaminado a descubrir lo valiosos que son y el amor que deben sentir por ellos mismos y los demás.

Docente de 5° grado de la Escuela Primaria Eulalia Guzmán Barrón.

Quiero agradecer el gran beneficio que tuvo este módulo con mi hijo, ya que ayudó mucho a que mi hijo sepa controlar sus emociones, a poner límites, porque sabe lo valioso que es como niño y persona y gracias a ello también me ayuda a mí a comprender que está bien llorar, sentirme enojada, siempre y cuando tenga un control cuando me enojo.

Madre de familia. Escuela Primaria Eulalia Guzmán Barrón.



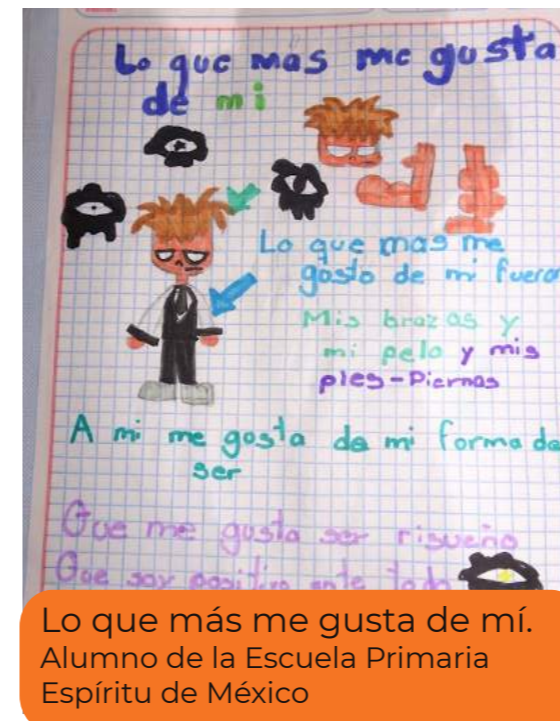
¿Qué me pone triste?
Varios alumnos de la Escuela Primaria Eulalia Guzmán Barrón



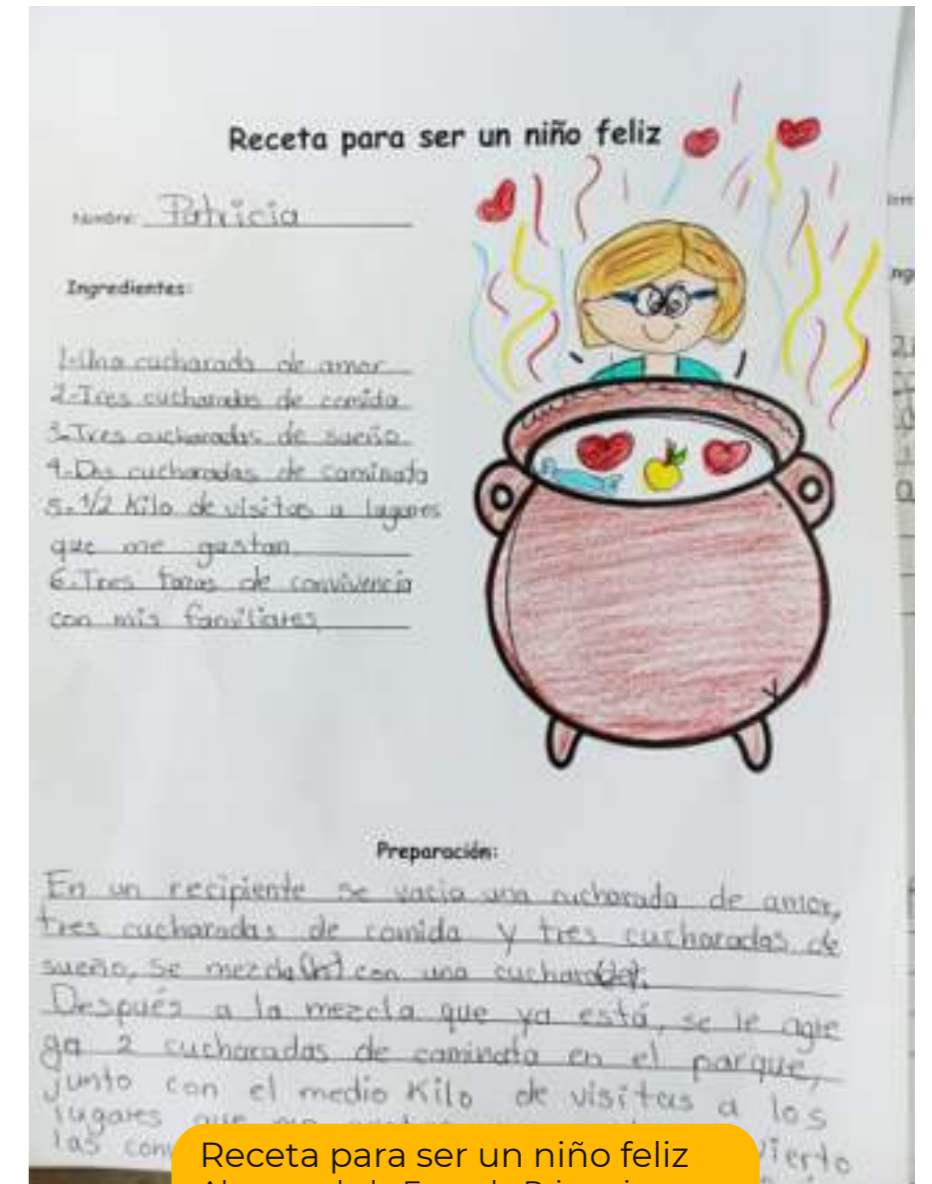
Nudo del enojo
Alumno de la Escuela Primaria Eulalia Guzmán Barrón



Kit de cuidado Emocional.
Alumna de la Escuela Primaria Espíritu de México



Lo que más me gusta de mí.
Alumno de la Escuela Primaria Espíritu de México



Receta para ser un niño feliz
Alumna de la Escuela Primaria Espíritu de México





formación a adultos

Formamos y capacitamos a personas interesadas en aplicar nuestra metodología de Educación emocional (EE) en espacios educativos, de salud, laborales y asistenciales, 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.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Competencias a adquirir

AUTOCONOCIMIENTO

Adquirir diversas técnicas que desarrollan habilidades socio-emocionales para el bienestar personal.

MANEJO ADECUADO DEL ÁREA EMOCIONAL -AFECTIVA

Favorecer el incremento de la productividad, al disminuir el estrés y contribuir al bienestar emocional en el espacio personal, laboral o de intervención social.

CONDUCCIÓN Y CONTENCIÓN EMOCIONAL

Enfrentar con mayores recursos emocionales el reto que conlleva la vida cotidiana.

Problemáticas a atender

- ♥ Expresión inadecuada de emociones
- ♥ Desgaste emocional, desesperanza
- ♥ Sensaciones de abandono, fracaso y falta de sentido de vida
- ♥ Espacios no saludables emocionalmente
- ♥ Conductas de violencia en sus diferentes manifestaciones



FORMACIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL (EE)

En julio, concluyó la formación de la segunda generación del Programa de formadores en Educación emocional, con un total de 21 egresados. El proceso transcurrió con entusiasmo y compromiso. Los participantes adquirieron aprendizajes significativos, a partir de vincular las prácticas socioemocionales a su propia vida y dieron testimonios de mayor autoconocimiento y bienestar emocional, en una sesión de clausura muy emotiva.

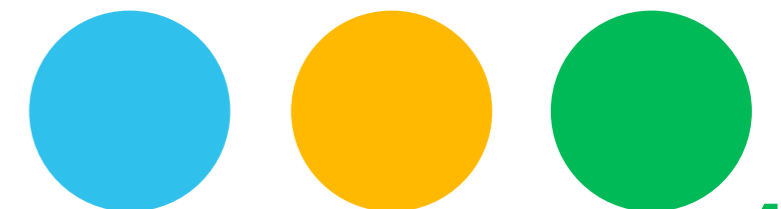


2DA GENERACIÓN



3RA GENERACIÓN

En noviembre, dio inicio la formación de la 3a. generación de Educadores emocionales, quienes desarrollarán las competencias para aplicar nuestro Método. Esta generación está conformada por 18 participantes y concluirá en agosto de 2024.





CENTRO DE EVALUACIÓN

Difusión del Centro de Evaluación para la certificación del EC 1337 Impartición de sesiones de carácter vivencial, a través de prácticas socioemocionales.

Dos personas certificadas en el EC 1337.



Ofrecemos conferencias, cursos y talleres vivenciales para fortalecer las habilidades socioemocionales que permitan lograr desahogo y bienestar personal, además de adquirir herramientas de acompañamiento y contención emocional.

Dirigidos a público en general interesado en mejorar su salud emocional y la calidad de sus relaciones intra e interpersonales.

La importancia del bienestar emocional en los prestadores de servicios de salud

A través de una experiencia grupal de dos sesiones presenciales, contribuimos a crear un espacio de bienestar emocional para 20 colaboradoras y colaboradores de la Fundación Luis Pasteur, I.A.P. En este taller pudieron experimentar los beneficios de las prácticas socioemocionales del método Yo Decido, a fin de favorecer su autocuidado emocional y prevenir el desgaste laboral.



¿CÓMO CRECEMOS?

Constantemente buscamos ser más eficaces y eficientes para lograr nuestra misión, comunicar y entregar mensajes clave de nuestra labor; mantenernos actualizados en las normativas y mejorar nuestras capacidades.



Alineación y actualización metodológica

Se llevan a cabo capacitaciones mensuales y semestrales de alineación y actualización metodológica guiadas por la Maestra Socorro Lozano.

Talleres de reconexión corporal

Impartidos por María Victoria Portilla Garcirán y Mar Regalado Espinar.



1er Congreso Internacional Soluciones contra la Violencia Sexual

15,16 y 17 de noviembre,
Conocer las aportaciones actuales para la prevención y atención de niñas, niños y adolescentes, víctimas de violencia sexual.

Diplomado en Aspectos Contables y Fiscales para OSC 2023

AKSHINA Desarrollo Organizacional

FINANZAS

2023

INGRESOS

\$3,396,330.82

MXN

EGRESOS

\$2,647,688.24

MXN

2022

INGRESOS

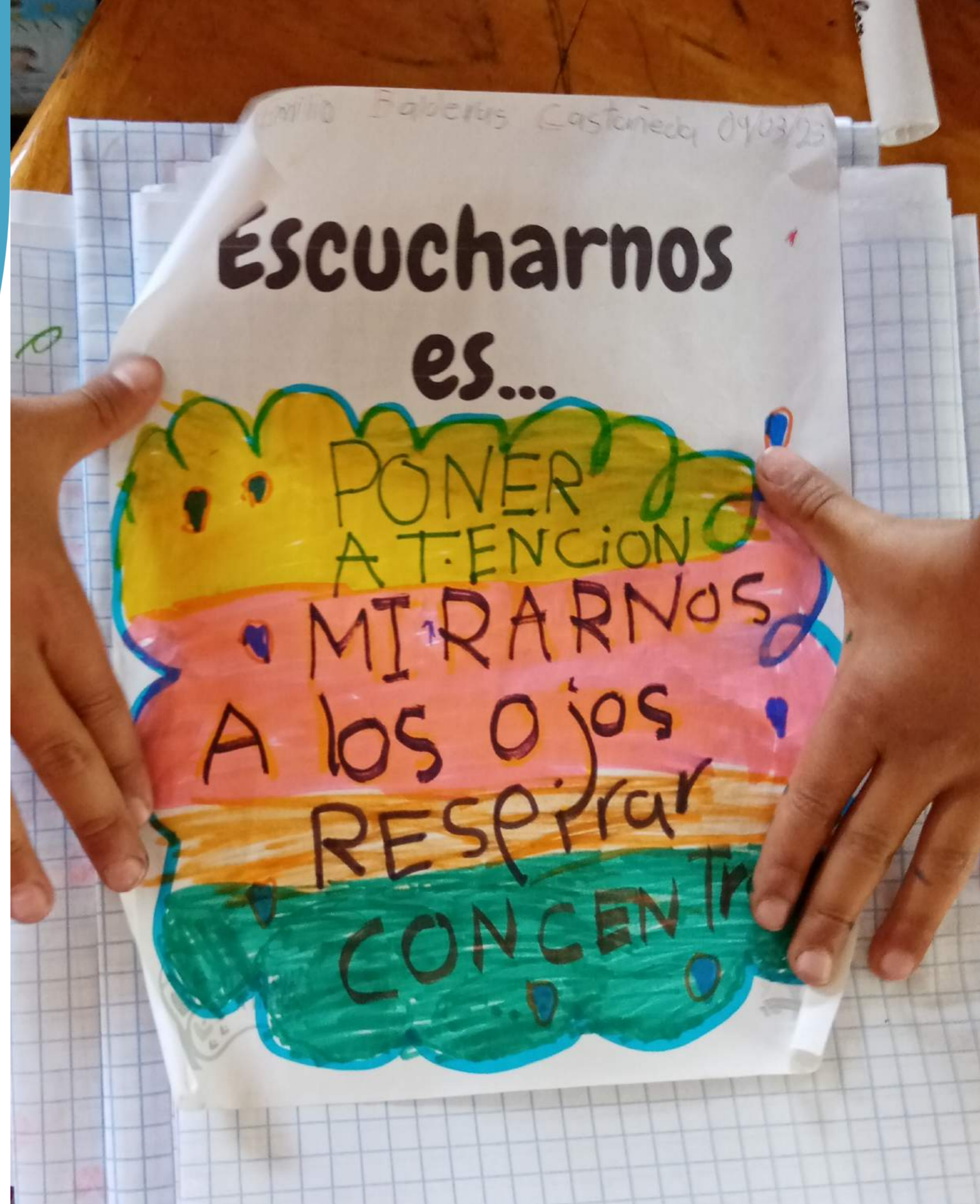
\$4,698,481.34

MXN

EGRESOS

\$4,336,309.94

MXN



DONANTES



El Rostro Humano
de la Contaduría Pública, A.C.

ike **PROSA**



Fideicomiso
Por los Niños
de México
Todos en Santander

unlon
By (Anónimo)



ARSA
ASESORES EN RADIACIONES S.A.

150
NOTARÍA

cosmobit
ISO 27001 Certified

CONTPAQi
Software empresarial fácil y completo

José Canasí y Azar

Canasi y Asociados, S.C.

Lilian Leonor Carbajal Medina

FIREFLY RUE & AMP. ASOCIADOS

Carlos Juan Slobotzky Sanz

Donantes/Patrocinadores Torneo de Golf 2023

En octubre se llevó a cabo el anual Torneo de Golf. Queremos agradecer a aquellas personas y donantes que lo hicieron posible.

A los patrocinadores:

JOSÉ CANASÍ Y AZAR

DESARROLLO CORPORATIVO GLOBAL A-Z

GRUPO COMERCIAL ALEANAH

GRUPO SMARTEKH

IKÉ ASISTENCIA

LB SISTEMAS

NBA SYSTEMS SA DE CV

NETJER NETWORKS MEXICO

ON STAGE PUBLICIDAD Y PROMOCIÓN

XIRA INTELLIGENCE

Al maravilloso equipo de organización

José Canasí y Azar

José Fernando Canasí Lozano

Rodrigo Canasí Lozano

Alejandro Canasí Lozano

Marcela Muzquiz Sotres

Carlos Slobotzky Sanz

Cynthia Barrón Naranjo

Israel Valadez Reyes

Lorena Hoyos Unda

Miguel García Bolaños

Nora Zavala Villavicencio

Pablo García Tapia

Priscila Meillón Trampe

Mario Martínez Romero

Ahmed Solís González

NOSOTROS

CONSEJO DIRECTIVO

María del Socorro Lozano Moreno
Presidenta del Consejo

Mariano Velázquez Sánchez
Tesorero

Alejandro Canasí Lozano
Secretario

Alejandro Caballero Gastélum
Diana Marcela Webber Múzquiz
Enrique Morgado Marino
Gabriela Josefina Soberón García
Magaly López Nova
María Luisa Mastachi Pérez
Margarita Jiménez Urraca
Mauricio Vázquez Jaime
Roberta Matouk Rangel

EQUIPO OPERATIVO

M. Beatriz Noriega González
Directora General

Gabriela Ávila López
Coordinadora Operativa

Mayra I. Gómez Miguel
Coordinadora de Formación
y Certificación

Juan A. Espinosa Luna
Coordinador de Investigación
y Desarrollo Educativo

Alma D. Fuentes Villafañe
Coordinadora de Enlace Operativo
- Administrativo

Anabel Muñoz Hernández
Coordinadora de Tesorería y Contabilidad

Ma. Guadalupe G. Ronquillo Mejía
Marisol López Vázquez
Supervisoras Operativas

Angélica Reyes García
Oficial de Evaluación

Raquel González Franco Alva
Oficial de Comunicación

Bertha A. Serrano Novoa
Recepción

Reyna Valencia Sánchez
Servicios Generales

EQUIPO DE FACILITACIÓN

Aries Casolis González
Gabriela Juárez Pérez

VOLUNTARIOS

Fernando Sánchez Gasca
Mar Regalado Espinar
Mavi Portilla de Villarreal
Mercedes Chávez Ruíz Quintana

ES MEJOR PREVENIR LA VIOLENCIA

DONATIVOS DEDUCIBLES DE IMPUESTOS

Cuenta:

SANTANDER: 65508453019 CLABE: 014180655084530190

BANBAJIO: 0374399320201 CLABE: 030180900032547673

BBVA: 0119306234 CLABE: 012180001193062341



corazones
conscientes

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

Los Echave, No. 54, Col. Mixcoac, C.P. 03910

Tel. 55 55 63 90 96 y 55 55 98 22 96

www.ppam.org.mx

ppam@ppam.org.mx



ppamasociacioncivil