

# Educar para el Bienestar

**Curso Habilidades Socioemocionales para la escuela y para la vida**  
Asincrónico

**Taller Introducción a la teoría y práctica de la educación socioemocional**  
Sincrónico

## MÓDULO DE INTRODUCCIÓN

Encuesta Inicial  
5 sesiones por zoom  
Encuesta final

- Sesión 1 - Habilidades socioemocionales para tiempos difíciles
- Sesión 2 - El mundo de las emociones y como trabajar con ellas.
- Sesión 3 - Entrenar la atención y aprender a calmarnos.
- Sesión 4 - Implementar con niños y jóvenes.
- Sesión 5 - Relaciones saludables y siguientes pasos.

## MÓDULO 1 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## MÓDULO 2 CÓMO TRABAJAR CON LAS EMOCIONES

## MÓDULO 3 APRENDER A CONVIVIR

- Sesión 1 - Educar para el bienestar presente y futuro
- Sesión 2 - La importancia del aprendizaje socioemocional
- Sesión 3 - El mundo de las emociones
- Sesión 4 - Implementar los acuerdos
- Sesión 5 - Emociones destructivas y como trabajar con ellas
- Sesión 6 - El entrenamiento de la atención
- Sesión 7 - Integrar lo aprendido: consejos prácticos

- Sesión 1 - Conocernos y regularnos para ser más felices y autónomas
- Sesión 2 - Cómo evitar que las emociones nos controlen
- Sesión 3 - Cómo lidiar con emociones y pensamientos difíciles
- Sesión 4 - Implementar los acuerdos
- Sesión 5 - Mirar atrás: conocernos para desactivar nuestros botones
- Sesión 6 - Cómo usar nuestra inteligencia natural
- Sesión 7 - Dos remedios para todos los males

- Sesión 1 - Cómo mejorar nuestras relaciones con otros
  - Sesión 2 - Conectar con otros y disminuir prejuicios: cultivar empatía
  - Sesión 3 - Cercanía y calidez hacia otros: cultivar la bondad
  - Sesión 4 - Integrar los acuerdos a la vida cotidiana
  - Sesión 5 - Apreciación y cuidado de uno mismo y de otros: la compasión
  - Sesión 6 - Alegría por la felicidad propia y ajena: cultivar el regocijo
  - Sesión 7 - La posibilidad de contribuir a un mundo mejor para mí, para mi entorno, para los niños
- Encuesta Final