TALLER

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Recurso: Rosemary Lozada, Coach

Proyecto IHSSO

DEWEY UNIVERSITY
DEWEY TV
IHSSO Award #P031C160011
STEM SUCCESS CENTER
Educación Continua y Adiestramientos
PARQUES AGRÍCOLAS DEL CARIBE
Hot spot
FAB LAB

¿Qué es el Aprendizaje Socioemocional?

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Aprendizaje Socioemocional

se refiere a las competencias relacionadas con las habilidades para reconocer y manejar las emociones, autocuidado yestablecer relaciones.

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

¿Qué son las Emociones?

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Las emociones son...

las reacciones que todos experimentamos por los diversos sucesos en nuestra vida.

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Emociones Básicas

- Alegría
- Tristeza
- Sorpresa
- Miedo
- Enojo
- Asco

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

¿Cómo se generan las emociones?

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Evento Detonador

Creencia

Consecuencias

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

- Albert Ellis

¿Cómo manejamos las emociones?

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Reconocer
la emoción

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

¿Cómo lo hago?

- Identifica el por qué
- Sé consciente
- No lo niegues
- ¿Quién fue?
- Acepta la emoción

DEWEY UNIVERSITY
STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Toma medidas con la emoción

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Pregúntate...

- ¿Mejor manera para expresarla?
- ¿Cómo la manejaré mejor?
- ¿Puedo solo/a?
- ¿Requiero apoyo?

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Mantén un buen auto-cuidado

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

¿Cómo lo hago?

- Ejercicios de respiración
- Actividades de interés
- Escritura reflexiva
- Ventila frecuentemente
- Ámate y respétate

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Esto no queda ahí....

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

- Toma decisiones responsables
- Comunicación asertiva
- Encuentra un equilibrio
- Tómate y provee espacio
- Encuentra el "timing"

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

La Tecnología y el aprendizaje socioemocional

Nos apoya a conectar con otros

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Buscar información y educarnos

emociones

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Podemos crear espacios seguros

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Preguntas y/o
Comentarios

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

Beneficios

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

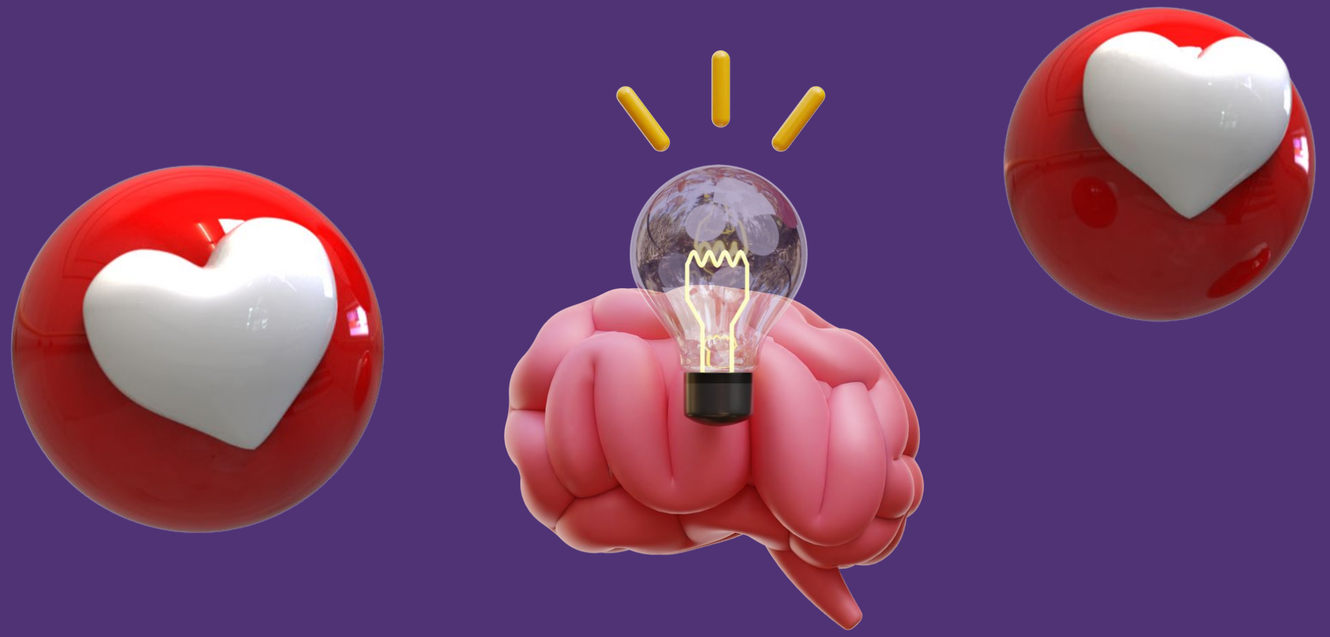
- Apoya a establecer y cumplir metas
- Habilidades interpersonales
- Resolución de conflictos
- Reduce niveles de violencia
- Aumenta el bienestar emocional

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

"Sigue a tu corazón, pero lleva contigo tu cerebro"

- Autor desconocido



DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY

¡GRACIAS!

rosemary.lozada@dewey.edu

www.stemsuccesscenter.org

DEWEY UNIVERSITY

STEM SUCCESS CENTER
DEWEY UNIVERSITY