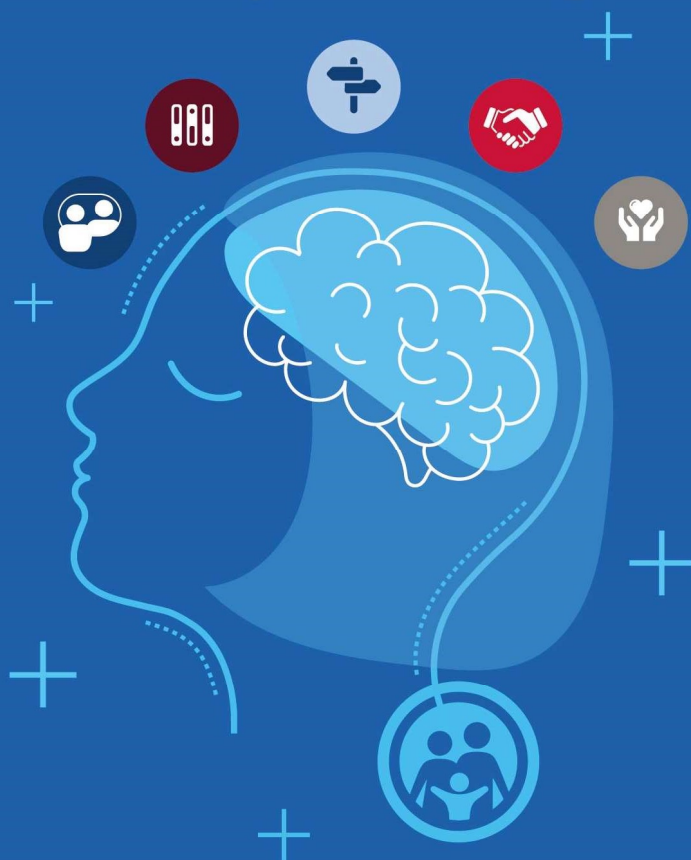


Escuela para Padres, Madres de Familia, Tutores y/o Encargados



Guía de Implementación APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL EN FAMILIA

Contents

Introducción.....	3
Antecedentes.....	3
Justificación.....	4
Objetivo	4
Resultados Esperados	4
Metodología	5
Estructura de los Encuentros.....	5
Preparación y Registro de Encuentros	6
Temas de Encuentros	6
Desarrollo de Encuentros	7
Encuentro 1. Habilidades Socioemocionales y la Disciplina Positiva.....	7
Encuentro 2. Autoconciencia y Emociones.....	10
Encuentro 3. Autoestima y Rol del padre, madre, tutor y/o encargado	12
Encuentro 4. Pienso, Decido y Actúo (La Respiración)	15
Encuentro 5. Manejando mis Preocupaciones	18
Encuentro 6. Practicando Valores en Familia	21
Encuentro 7. Practicando la escucha activa y comunicación asertiva	24
Encuentro 8. En familia podemos llegar lejos.....	26
Encuentro 9. En mi familia todos somos iguales	29
Encuentro 10. Construyendo mi proyecto en familia.....	31
Anexo I. Medición del Conocimiento de Aprendizaje Socioemocional en Familia	34

Acrónimos

APF:	Asociación de Padres y Madres de Familia
ASE:	Aprendizaje Socioemocional
ATB:	Asegurando tu Bienestar
CE:	Centro Educativo
EPMFTE:	Escuela para Padres, Madres de Familia, Tutores y/o Encargados
NNAJ:	Niños, niñas, adolescentes y jóvenes
PMTE:	Padres, Madres, Tutores y/o Encargados
SE:	Secretaría de Educación
SDGPCE	Subdirección General de Participación Comunitaria y Escolar
USAID:	Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional

Introducción

La Secretaría de Estado en el Despacho de Educación, con el apoyo técnico de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo (USAID) mediante el proyecto Asegurando la Educación, han elaborado la Guía de Implementación Aprendizaje Socioemocional en Familia como una herramienta más para el programa de Escuela para Padres, Madres de Familia Tutores y/o Encargados (EPMFTE) en centros educativos gubernamentales y no gubernamentales a nivel nacional. Los encuentros se enfocarán en familias, educandos y comunidades educativas en general, con el propósito de fortalecer las habilidades socioemocionales y contribuir a su bienestar frente a las situaciones y contextos de crisis. Así mismo, se reforzará el involucramiento familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuirá a fortalecer el arraigo cultural como medio para prevenir la migración irregular. Esta Guía de Implementación de Aprendizaje Socioemocional en Familia está hecha para facilitar al equipo Promotor de la EPMFTE junto al personal docente y administrativo de cada centro educativo (CE) en el desarrollo y seguimiento de los encuentros.

Antecedentes

El proyecto Asegurando la Educación, ejecutado con fondos de USAID, y la Secretaría de Educación (SE) creen firmemente en la relación, articulación y participación de la comunidad escolar -en su conjunto- como medio de protección y garantía del desarrollo social, emocional y académico de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) hondureños, puesto que pueden asegurar las mejores condiciones de calidad, dignidad y apego a los derechos humanos en un contexto nacional y comunitario desafiante por los distintos retos y conflictividades sociales que en gran medida impactan en el entorno escolar.

También se reconoce que la participación de padres, madres, tutores o encargados en las actividades escolares está altamente vinculada al éxito académico de los educandos y que a su vez se debe de mejorar la relación, participación e involucramiento de los actores escolares, pero particularmente de directivos escolares, administrativos y docentes con los Padres, Madres, Tutores y/o Encargados (PMTE) de los centros educativos hondureños.

Con este fin se ha creado la iniciativa de Aprendizaje Socioemocional en Familia cuyo enfoque estará centrado para que los Padres, Madres, Tutores y/o Encargados, puedan adquirir y aplicar conocimientos que son necesarios para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, que contribuyen a tener bienestar frente a las situaciones y contextos de crisis. El contenido también está disponible para niños, niñas, adolescentes y jóvenes mediante los videos de Influencer 504 (disponibles en YouTube <https://bit.ly/Influencer504>).

Así mismo, se reforzará el involucramiento familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuirá a fortalecer el arraigo cultural como medio para prevenir la migración irregular es un espacio formativo de diálogo y educativo, que servirá para que las y los docentes de los centros educativos oficiales y no gubernamentales, guíen a los padres, madres, tutores y encargados para mejorar las relaciones familiares y para que desarrollen temáticas de reflexión e intercambio de experiencias de diferentes situaciones relacionadas con la formación integral de los niños, las niñas, adolescentes y los jóvenes.

Justificación

la Secretaría de Educación, USAID y Asegurando la Educación buscan empoderar a los padres, madres, tutores y encargados como protectores de la niñez y a su vez:

- Aumentar la participación de los padres, madres, tutores o encargados en la educación de sus hijos e hijas.
- Promover un rol más activo y creativo de la dirección académica y el equipo promotor para lograr mejorar la asistencia de los padres, madres, tutores y/o encargados a las diferentes actividades que realiza el centro educativo en pro del bienestar de los y las estudiantes, asimismo, para promover otras formas de participación.
- Unificar criterios de aplicabilidad de la Escuela para Padres, Madres de Familia, Tutores y/o Encargados centrados en la metodología, frecuencia y temática con base en las necesidades particulares de cada centro educativo.
- Esclarecer los roles y vincular más efectivamente el Programa de Escuela para Padres y Madres de Familia Tutores y/o Encargados con la Asociación de Padres de Familia (APF).
- Lograr que la Estrategia de Participación Comunitaria sea vinculante con la problemática que presentan los centros educativos, no sólo en lo referente al logro de los indicadores educativos, sino a la ampliación de su accionar en la problemática de violencia que enfrentan en las diferentes comunidades, con la finalidad de fortalecer las comunidades educativas y minimizar los riesgos que enfrentan.
- Promover las habilidades socioemocionales como parte de toda la familia para mejorar los estilos de crianza y cultivar la disciplina positiva.

Objetivo

Desarrollar habilidades socioemocionales en padres, madres, tutores y/o encargados para mejorar los estilos de crianza mediante el bienestar personal y contribuir al involucramiento familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante el regreso seguro a clases (modalidad presencial o semipresencial); facilitando de esta manera el arraigo cultural y la prevención de la migración irregular.

Resultados Esperados

Al recibir todos los encuentros y poner en práctica las habilidades Socioemocionales, los Padres, Madres, Tutores y/o Encargados tendrán la capacidad de:

- Experimentar bienestar personal y se empoderan de su rol en la familia mediante el desarrollo de habilidades socioemocionales que faciliten estilos de crianza positivos, a través del Programa de Escuela para Padres, Madres de Familia Tutores y/o Encargados.
- Padres, madres, tutores y encargados se involucran y participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje (de educandos) durante el regreso seguro a clases (modalidad presencial o semipresencial).
- Educandos experimentando acompañamiento y motivación durante el año escolar mediante el involucramiento familiar en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Comunidades educativas fortalecidas con habilidades socioemocionales que contribuyan al arraigo cultural y prevengan la migración irregular.

Metodología

- Los encuentros tendrán un contenido teórico-práctico, presentando los conceptos de una manera amigable con ejemplos e historias que permitan a la audiencia, identificarse y desarrollar su aprendizaje socioemocional.
- Se explicará la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales, destacando su beneficio y el impacto directo en la educación, arraigo cultural y prevención de la migración irregular. Se incluirán consejos prácticos y ejercicios para aplicar los conceptos con ellos(as) mismos(as) y con sus hijos/hijas.
- Los encuentros combinarán webinars con reflexiones a nivel de Centro Educativo para implementar en línea y semi presencial. Cada encuentro tiene un guion para que pueda ser implementado por los CE cuando se reanuden nuevamente las clases.
- Se podrían establecer en las sesiones de padres y madres de familia por grado educativo un espacio para promover las habilidades socioemocionales ya de manera presencial por medio de ejercicios prácticos.

Estructura de los Encuentros

Los encuentros del programa Aprendizaje Socioemocional en Familia se harán en dos modalidades:

Webinars

Los webinars serán transmitidos por la red social Facebook en la página de Asegurando la Educación, de la Secretaría de Educación de Honduras y la Subsecretaría de Asuntos Administrativos y Financieros. Al regresar a clases presenciales los CE podrán implementar estos encuentros presencialmente. Las sesiones virtuales tendrán la siguiente estructura metodológica:

- Bienvenida y explicación breve de la sesión (2 minutos).
- Introducción a la sesión. Conceptos e información clave (2 minutos).
- Facilitación y/o entrega de contenidos, herramientas, técnicas y/o ejercicios prácticos (20 minutos).
- Conclusiones (5 minutos).
- Cierre e invitación para la próxima sesión (1 minuto).
- Chat en vivo: Espacio de preguntas, respuestas y realimentación de la audiencia (durante toda la sesión).

Reflexión a nivel de Centro Educativo

Como continuación de las sesiones virtuales, el equipo Promotor de la EPMFTE junto al personal docente y administrativo de cada centro educativo que ya se formó en habilidades socioemocionales, propiciará un seguimiento y espacio de aprendizaje con padres, madres, tutores y encargados donde se les proporcionará estrategias para poner en práctica el contenido de las sesiones virtuales o presenciales. Las sesiones que se desarrollarán en cada centro educativo tendrán la siguiente estructura metodológica:

- Bienvenida e introducción (2 minutos)
- Descripción de la Competencia (3 minutos)
- Desarrollo del Tema (15 minutos).
- Actividad Práctica (8 minutos)
- Conclusiones (2 minutos)

Preparación y Registro de Encuentros

Los encuentros se llevarán a cabo una vez al mes y el equipo promotor deberá invitar a las familias al menos una semana antes. Se recomienda tomar en cuenta la línea de tiempo que establece el manual de implementación del programa de EPMFTE. Los encuentros que sean webinars serán siempre el último martes de cada mes. Esos serán desarrollados por el equipo de Asegurando la Educación en Facebook. Al finalizar la sesión se les compartirá el enlace para poder compartir con las familias que no hayan podido ver el evento en vivo.

Los CE llevarán seguimiento de los padres, madres, tutores y encargados que participen y darles un diploma a los que completen los 10 encuentros. Al inicio del primer y el último encuentro el equipo promotor, debe invitar a los participantes a llenar una prueba de conocimiento, con el objetivo de medir el conocimiento del tema y poder comparar el aprendizaje al final del programa. (Ver Anexo #1)

Al enviar la invitación para los encuentros deben incluir el enlace al webinar anterior para asegurar que todos los participantes vean todos. Al finalizar el encuentro en CE, el/la directora/a deberá llenar el registro correspondiente para ese tema de acuerdo a la siguiente tabla.

Temas de Encuentros

A continuación, se presentan los siguientes temas como propuesta a desarrollar en cada encuentro del programa Aprendizaje Socioemocional en Familia.

Nº	Tema	Modalidad Encuentro	Mes	Enlace Registro
1	<u>Introducción</u> Habilidades Socioemocionales y la Disciplina positiva	Encuentro #1 Reflexión a nivel de CE	Mayo	http://bit.ly/Encuentro-Intro
2	<u>Autoconciencia</u> Autoconciencia y Emociones	Encuentro #2 Webinar	Mayo	Se enviará con invitación
3	Autoestima y Rol del padre, madre, tutor y encargado	Encuentro #3 Reflexión a nivel de CE	Junio	http://bit.ly/Encuentro3-Autoestima
4	<u>Autogestión</u> Pienso, Decido y Actúo (La Respiración)	Encuentro #4 Webinar	Julio	Se enviará con invitación
5	Manejando mis preocupaciones	Encuentro #5 Reflexión a nivel de CE	Julio	http://bit.ly/Encuentro5-Preocupaciones
6	<u>Conciencia Social</u> Practicando Valores en Familia	Encuentro #6 y #7 Webinar	Agosto	Se enviará con invitación
7	<u>Habilidad de Relaciones</u> Practicando la escucha activa y comunicación asertiva			
8	En familia podemos llegar lejos (trabajo en equipo)	Encuentro #8 Reflexión a nivel de CE	Septiembre	http://bit.ly/Encuentro8-Familia
9	<u>Toma de Decisiones Responsables</u> En mi familia todos somos iguales	Encuentro #9 Webinar	Octubre	Se enviará con invitación
10	<u>Cierre:</u> Construyendo mi proyecto en familia	Encuentro #10 Reflexión a nivel de CE	Noviembre	http://bit.ly/Encuentro10-Cierre

Desarrollo de Encuentros

Encuentro 1. Habilidades Socioemocionales y la Disciplina Positiva



Objetivos

1. Desarrollar habilidades socioemocionales en padres, madres, tutores y encargados para mejorar los estilos de crianza mediante el bienestar personal y contribuir al involucramiento familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de educandos.
2. Conocer la importancia de desarrollar las habilidades socioemocionales y la práctica de la disciplina positiva en la familia.
3. Promover la disciplina positiva como estilo de crianza que contribuye al bienestar personal y familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Sean todos y todas bienvenidos a este encuentro de Aprendizaje Socioemocional en Familia, estamos contentos y motivados de saber que usted hoy nos acompaña y esta con la disposición de reforzar las Habilidades Socioemocionales y la disciplina positiva, tema que fue desarrollado en nuestro primer encuentro en Facebook.

Y para comenzar que les parece si realizamos una encuesta para saber lo que ya conocen. *La encuesta está disponible en Anexo 1.*

Ahora hagamos un rápido recordatorio acerca de este tema.

¿Recuerdan que son las habilidades socioemocionales?

¿Cuántas y cuáles son las competencias socioemocionales?

¿Qué es disciplina positiva?

Si aún no tiene claro o no ha comprendido estos conceptos básicos, NO SE PREOCUPE...no se sienta solo, en este proceso de aprendizaje, le estaremos guiando y a medida que vayamos desarrollando estas competencias, será capaz de comprenderlas y las aplicará en su rol de padre, madre, tutor y/o encargado.

Descripción de la competencia

Analicemos, Caso Práctico

Le invitamos a discutir estas siguientes preguntas que serán el punto de partida:

¿Qué significa la palabra socio?

¿Qué significa la palabra emocional?

¿Que entienden por habilidades socioemocionales?

Socio: significa ser miembro de una sociedad; es relacionarse con distintas personas.

Emocional: que se deriva de la palabra emoción y es el medio donde expresamos nuestros sentimientos, actitudes, derechos u opiniones.

Por lo que podemos decir, que las habilidades socioemocionales, son conductas que expresan sentimientos, sensaciones, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una persona, de un modo adecuado.

Desarrollo del Tema

Algo muy importante que sucede cuando un padre, madre, tutor o encargado tiene buenas habilidades socioemocionales es que logra aprender a manejar sus emociones ante los demás, son mentalmente más saludables, porque no dependen de lo que está a su alrededor para sentirse bien o mal. De igual forma puede mejorar su toma de decisiones, conectarse mejor con otros, buscar y encontrar un propósito y llevar una vida más plena como sujeto social. Por el contrario, y de acuerdo con la psicóloga educativa de Lori Jackson, “cuando una persona no puede controlar sus emociones, cada evento o actividad puede traerle dificultades y desafíos”.

Para reforzar las habilidades socioemocionales debemos de desarrollar 5 competencias:

1. **Autoconciencia:** Conocer fortalezas y limitaciones propias con un sentido de confianza, optimismo y mentalidad de crecimiento bien fundamentadas.
2. **Autogestión:** Aprender a regular nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos en diferentes situaciones; esto también incluye manejar efectivamente el estrés, controlar impulsos y automotivarse.
3. **Conciencia social:** Entender los contextos de donde provienen los demás y empatizar con ellos.
4. **Habilidades de relacionamiento:** Comunicarse adecuadamente, aprender a escuchar, colaborar con los demás y resistir a la presión social.
5. **Toma de decisiones responsable:** Tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento propio y las interacciones sociales, basadas en estándares éticos y normas sociales.

Una buena forma de potenciar, lograr y poner en práctica las habilidades o competencias socioemocionales en el ambiente familiar; es mediante la Disciplina Positiva, porque mejora su estilo de crianza y busca que tenga el enfoque de bienestar personal e involucramiento familiar.

Ahora, usted se preguntará: ¿qué es la Disciplina Positiva?

Es un conjunto de principios y es mucho más que un estilo educativo, es una forma de vivir y de criar, basada en el respeto mutuo entre padres, madres e hijos, y que pone el acento en una crianza afectuosa y que pueden aplicarse en un sin número de situaciones. Estos principios le pueden guiar en todas las interacciones con sus hijos, no sólo en los grandes desafíos de la vida. La "disciplina positiva" no es violenta, es respetuosa, prepara, apoya y les enseña con el objetivo de fijar metas para aprender, planear un acercamiento eficaz y encontrar las soluciones que funcionan de verdad.

La Disciplina Positiva tiene cinco 5 principios fundamentales:

1. Sentido de pertenencia.
2. Los errores como oportunidad de aprendizaje.
3. Enfoque en soluciones.
4. Anima en momentos adversos.
5. Tiene firmeza, pero a la vez amabilidad.

Muchos padres, madres, tutores y encargados nos equivocamos cuando nos vamos a los extremos y en otros cuando nos olvidamos de ejercerla, por eso es necesario tener claridad en diferenciar en que SI o NO es la Disciplina Positiva.

La Disciplina Positiva ES:

- Encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los niños(as).
- Comunicarles a los niños(as) con claridad sus expectativas, reglas y límites.
- Construir una relación mutuamente respetuosa con ellos(as).
- Enseñarles habilidades socioemocionales que les serán útiles para toda la vida.
- Aumentar la capacidad y la autoconfianza de los niños(as) para manejar desafíos vitales.
- Enseñarles cortesía, no-violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

La Disciplina Positiva NO es:

- Ser padres, madres, tutores y/o encargados permisivos.
- Dejar que el niño(a) haga lo que él desea.
- Tener reglas, límites o expectativas.
- Tener reacciones emocionales impulsivas de corto plazo o castigos alternativos a dar unas palmadas o golpear.

Comprendemos que ser padre, madre, tutor o encargados es un viaje alegre, a veces frustrante y agotador, pero también emocionante y el desafío es enorme. Es por eso por lo que un buen manejo de las Habilidades Socioemocionales complementado con la Disciplina Positiva es indispensable en nuestro diario vivir. De esa manera les estaremos enseñando a nuestros hijos a tener éxito, les facilita la información, conocimiento y los apoya en su desarrollo socioemocional y usted tendrá herramientas y competencias socioemocionales para afrontar adecuadamente las situaciones familiares.

Actividad Práctica

Identifique si Práctica o no Disciplina Positiva

Para identificar qué tipo de disciplina pone usted en práctica, le invitamos a que se responda a si mismo las siguientes preguntas.

¿Es usted un padre, madre, tutor o encargado que todo lo arregla alzando la voz?

¿Es usted un padre, madre, tutor o encargado que pone reglas excesivas?

¿Es del que permite que sus hijos actúen sin límites?

¿Es usted de los que prefiere que su hijo no siga sus estudios?

¿Cree usted que su papel como padre, madre, tutor o encargado no es importante para el cumplimiento y meta de sus hijos?

Si ha respondido que SI en más de dos preguntas, le invitamos que ponga en práctica la disciplina positiva con estos 3 elementos

1. Escuche a su hijo
2. Analice antes de gritar o emitir un juicio
3. Hable y comprenda

Conclusiones

Estimados queremos cerrar este primer encuentro con una invitación, que tiene como objetivo que usted comience a desarrollar las habilidades socioemocionales y las haga parte de su vida. Le aseguramos que dar el primer paso le va a ayudar ser un adulto(a) emocionalmente estable y con capacidad de solucionar las situaciones complejas de la vida, para centrarse en sus objetivos y a potenciar cada competencia. Recuerde que las habilidades socioemocionales combinadas con la disciplina positiva le ayudarán a acompañar a sus hijos desde el respeto mutuo, la cooperación, afecto y el aliento, independientemente de la edad que tengan.



Competencia I: Autoconciencia

Encuentro 2. Autoconciencia y Emociones



Objetivos

1. Dar a conocer que son las habilidades socioemocionales.
2. Identificar las emociones y de donde emergen las mismas.
3. Desarrollar la primera competencia “Autoconciencia” compartiendo ejemplos cotidianos y técnicas para la aplicación de esta.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Siéntanse todos y todas bienvenidos a este segundo encuentro, que ha sido especialmente diseñado para que usted, Padre, Madre, Tutor y Encargado pueda seguir consolidando su patrón de crianza frente a los desafíos actuales, recordándole que las Habilidades Socioemocionales le van ayudar a reconocer y trabajar sus emociones de manera correcta, por lo cual le invitamos a que participe durante el tiempo que estemos con usted y si tiene duda, consultas o comentarios nos lo haga saber ya que juntos estamos comprometidos en este proceso de aprendizaje a beneficio de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, pero el eje central e importante de nuestros encuentros es usted.

Hagamos una pausa y recordemos 4 puntos importantes que conversamos en el primer encuentro:

1. Son 5 competencias necesarias para desarrollar las habilidades socioemocionales: autoconciencia, autogestión, habilidades de relación, conciencia social y toma de decisiones responsables.
2. Las habilidades socioemocionales le ayudarán a poner en práctica la Disciplina Positiva, porque mejora su estilo de crianza y busca promover el bienestar personal e involucramiento familiar.
3. La Disciplina Positiva está basada en el respeto mutuo y que pone el acento en una crianza afectuosa.
4. Los elementos esenciales para desarrollar la disciplina positiva son **Escuchar**, **Analizar** antes de gritar o emitir un juicio y luego **Hablar**.

Descripción de la competencia

Analizamos, Caso Práctico

Hagamos un pequeño ejercicio para comprender como funciona la autoconciencia y de esta manera comprender a que se refiere y porque es importante manejar esta habilidad. Imaginemos que estamos frente a un espejo y respondamos con honestidad:

¿Qué percibe de usted mismo de lo que ve en el espejo?

¿Lo que usted ve reflejado en el espejo es como se siente en ese momento?

Lo que ve, es lo que usted es, ¿cierto? Ahí están sus rasgos físicos, su cara, su sonrisa o su tristeza, la ropa que ha elegido ponerse. Ahora bien, la autoconciencia va más allá del aspecto físico, integra lo que piensa, lo que siente y lo que hace. La Autoconciencia es la habilidad y capacidad de **reconocer** con precisión nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros valores, y como estos influyen nuestro comportamiento.

Desarrollo del Tema

La autoconciencia, también llamada autoconocimiento, esta habilidad es la que nos permite ser capaces de reconocer las fortalezas y limitaciones de uno mismo, con un buen sentido de confianza, optimismo, y una

mentalidad de crecimiento. Se ha preguntado en algún momento ¿Cuáles son los valores que rigen su vida? ¿Sabe describir sus fortalezas y debilidades?

El autoconocimiento es la primera competencia de la inteligencia emocional y además es la base para poder desarrollar cualquiera de las demás competencias socioemocionales. El punto de partida es ser consciente de las **emociones**, de los estados de ánimo que se experimentan para gozar de una vida emocional adecuada y es necesario que sepa que las emociones son reacciones o respuestas biológicas e involuntarias del cuerpo ante circunstancias externas que vemos, oímos o experimentamos.

Las emociones son también reacciones internas ante nuestros pensamientos, o recuerdos que desencadenan una respuesta física en nosotros. Es decir, son involuntarias, mecanismos del cuerpo para sobrevivir. ¿Sabe distinguir cuáles son sus reacciones más comunes? El manejo de las emociones es importante cuando se tiene niños, niñas, adolescentes y jóvenes en casa, porque es fundamental el manejo de estas (emociones) por ellos, ya que por sí mismos están aprendiendo a ser autoconscientes. Conseguir un profundo conocimiento de uno mismo no es sencillo, pero tampoco imposible. Se necesita cierta capacidad de autocrítica constructiva y de esta manera aprender de los errores, corregir o atenuar las debilidades y aprovechar las oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Todas las personas tenemos un nivel de autoconciencia, que nos indica que nos gusta, qué nos molesta, qué nos entristece y qué queremos lograr en la vida, pero en muchas ocasiones, ese nivel de autoconciencia es bajo. Entre más profundo y amplio sea el nivel de autoconciencia más control va a tener usted de sí mismo, aunque las condiciones de su vida vayan cambiando, su autoconciencia le ayudara a pensar, sentir, comportarse y relacionarse de nuevas formas de acuerdo a las demandas de la vida y que tiene como Padres y Madres.

Para comenzar a ser autoconscientes, usted como Padre, Madre, Tutor y/o Encargado puede poner en práctica estas sencillas técnicas:

- ☐ Reconozca sus debilidades y fortalezas como ser humano, con honestidad y autopercepción precisa.
- ☐ Mantenga mentalidad de crecimiento en todas las áreas que usted se proponga.
- ☐ Defina cuáles son los valores que rigen su vida.
- ☐ Identifique que situaciones le generan emociones (No hay emociones positivas ni negativas) y como usted debe manejarlas.
- ☐ Busque un tiempo para reflexionar cuáles fueron sus emociones, sus reacciones y cómo estas afectaron sus relaciones con los demás y con usted mismo.

Actividad Práctica

Le invitamos a que haga un ensayo sencillo, con usted mismo; Pregúntese al final de cada día: ¿Qué hice bien hoy? ¿Cómo puedo mejorar esto mañana? Hacerse estas preguntas y darles respuestas son pequeños pasos que le pueden ayudar a ser autoconsciente de sus emociones, sentimientos y pensamientos.

Conclusiones

La autoconciencia es una habilidad que se debe practicar a diario y ser consciente de sí mismo es vital para el éxito personal y en la labor como padres, al lograr potenciar su autoconciencia usted puede elegir dónde enfocar sus emociones, su energía y así mismo dirigir mejor la toma de sus decisiones. La mejor manera de desarrollar continuamente la autoconciencia es aprender a verse a sí mismo de manera objetiva y tratar de verse como los demás lo ven o lo perciben. Cuanto más consciente sea, más podrá mejorar y hacer cambios en su vida.

Encuentro 3. Autoestima y Rol del padre, madre, tutor y/o encargado



Objetivos

1. Contribuir a mejorar el autoconcepto y autoestima en padres, madres, tutores y/o encargados.
2. Conectar a padres, madres, tutores y/o encargados con la esencia de su rol en la dinámica familiar.
3. Proporcionar a padres, madres, tutores y/o encargados estrategias prácticas para desempeñar adecuadamente su rol en el ambiente familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Bienvenidos y bienvenidas a este nuevo encuentro de Aprendizaje Socioemocional en Familia... *"Porque cuidar de usted, es cuidar también de su familia"* estamos preparados y listos para seguir, aprender y hacer de cada momento en el que compartimos un espacio para crecer juntos, de ayuda y de apoyo sobre el rol tan importante que usted desempeña como padre, madre, tutor o encargado.

Igual le animamos que si viene por primera vez; visite la página de YouTube de Asegurando la Educación donde está disponible el primer encuentro, donde se expone la primera competencia que es la Autoconciencia y Emociones.

Comencemos realizando un rápido recordatorio acerca del tema anterior:

¿Qué es autoconciencia?

¿Que son las emociones?

Nota: se deberá hacer un recordatorio rápido.

Descripción de la competencia

El término autoestima es posible que ya lo hayan escuchado, y puede que sea o no un tema común entre familias e hijos, entre amigos, vecinos o compañeros de trabajo, y esto se debe a que no se da tanta importancia con respecto a otros temas, como el trabajo, la salud, las finanzas o la economía.

En pocas palabras, entenderemos la Autoestima como el valor positivo o negativo que se tiene de uno mismo, es ir por la vida ya sea con un sentimiento de auto aceptación, confianza, seguridad, bienestar y satisfacción o tener una mala percepción que nos impide percibirnos como personas valiosas, talentosas, siendo jueces muy severos de uno mismo.

Por ello es necesario que los padres, madres, tutores y encargados desarrollen capacidades y adquieran habilidades que les permitan aumentar y fortalecer su autoestima, porque a medida que crezca el amor propio, la seguridad, y la valoración hacia sí mismos, reflejará la forma en que afrontan las adversidades y desarrollaran un mejor manejo de los desafíos.

Analizamos, Caso Práctico

- Eres un inútil, no servís para nada, solo problema me atraes, de puro gusto tienes la cabeza, mejor no hables, tu hermano(a) es mejor que vos, nunca haces nada bien.
- Y es que no entiendes lo que te digo, nunca encuentras nada, siempre te equivocas, lloras por tonterías...perderte de mí vista que no te quiero ver.

Reflexionemos:

- ¿Estas expresiones le parecen conocidas?
- ¿Ha escuchado esas expresiones?
- ¿Le han dicho alguna vez este tipo de expresiones?
- ¿Qué sintió en ese momento?
- ¿Como se mira a si mismo el día de hoy, será que es el reflejo de esas expresiones?
- ¿Alguna vez a utilizado estas expresiones con sus hijos?

Nota: motivar a compartir su experiencia con estas afirmaciones.

Desarrollo del Tema

El concepto de Autoestima es la percepción de uno mismo, los juicios y el grado de satisfacción que sentimos de nosotros, en pocas palabras es el concepto que tenemos de nosotros mismos, sin importar lo que digan los demás o lo que está alrededor. Partiendo desde ahí, retomemos el caso práctico, se puede afirmar que un padre, madre, tutor y encargado cuando somete a un niño, niña o adolescente con afirmaciones negativas y repetitivas, puede dañar su pensamiento y concepto personal y debido a estos acontecimientos el hijo (a) va creyendo lo que negativamente se le afirma que es (hay un dicho que dice, que las palabras tienen poder).

Todos sabemos que el hogar es la primera escuela de un ser humano, los padres de familia les enseñan a sus hijos a conocer sus fortalezas, debilidades e inseguridades y estos son para toda la vida, es por eso que cuidar de su autoestima como padres, madres, tutores y/o encargados es muy trascendental, porque afecta directamente la de su niño, niña o adolescente. Cada padre, madre, tutor y/o encargado es un espejo, donde su niño, niña o adolescente se ve reflejado y todo aquello que ve, lo van aprendiendo y le va formando su personalidad y autoestima.

Si este espejo es un reflejo mayormente negativo y crítico, la autoestima de su niño, niña o adolescente se verá sumamente dañada. Si el niño siempre recibe mensajes del tipo «eres un vago», «¿por qué no eres inteligente?», «eres igual de torpe que tu padre», «mejor lo hago yo que vos no sabes» y un largo etcétera, ¿cómo cree que se apreciará su hijo? Como una o un vago, que no sabe hacer las cosas bien y desde luego se generará en él una baja autoestima y que haga lo que haga nada es suficiente, porque fue lo aprendido de su primer modelo que es usted.

Es sumamente importante que se fomente una buena autoestima en ellos ya que hay estudios que demuestran que la baja autoestima está relacionada con relaciones disfuncionales en casa. En resumen, cuando son pequeños su autoestima depende de usted.

Veamos algunas señales de alerta, cuando se refleja una baja autoestima y entre las más comunes que pueden experimentar un adulto son:

1. No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresar, ni regular o gestionarlas.
2. Manejan mucho los sentimientos de culpa y buscan culpables cuando algo sale mal.
3. Expresan una pérdida de entusiasmo por la vida, dicho esto son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.
4. Se alegran ante los errores de otros porque así ellos sienten satisfacción.
5. Se sienten incapaces de hacer las cosas por si mismos.

En un estudio realizado con padres de familia que acudieron con la intención de buscar ayuda para las necesidades de sus hijos como ser: problemas de conductas y bajo rendimiento escolar, trastornos de

déficit de atención, trastornos de lenguaje, entre otros, descubrieron que estos padres no solamente necesitaban ayuda con sus hijos sino ellos como individuos también, ya que presentaban signos de baja autoestima lo que alteraba la seguridad y la confianza que sentían en si mismos y en sus hijos, y que debido a esto presentaban dificultades para afrontar las múltiples situaciones cotidianas. La Autoestima impacta de manera trascendental al individuo, de ahí su importancia para tratarla en estos encuentros de Aprendizaje Socioemocional en Familia, porque usted como padre, madre, tutor y encargado es el que educa y construye la base de una buena o mala autoestima.

Dicho todo esto acerca de la autoestima, le presentamos algunas características de las personas que presentan un nivel satisfactorio de alta autoestima

Aceptación de si mismos tal como son.

- ✓ Son optimistas.
- ✓ Expresan sus emociones y sentimientos.
- ✓ Expresan sus opiniones.
- ✓ Se involucran activamente en las actividades

Actividad Práctica

Realizar un Autoexamen

Le invitamos a que se responda el siguiente cuestionario, siendo honesto y tratando de analizar cada una de sus respuestas.

1. Lo mejor de ser yo es _____
2. Me veo a si mismo (a) _____
3. Algo que hago bien es _____
4. De que soy capaz y de que no _____
5. Hasta donde puedo llegar _____

Cada uno desde su propia respuesta sirve para que pueda analizar la percepción positiva o negativa que tiene sobre si mismo y es el punto de partida para una buena o mala autoestima.

Si usted es una persona con baja autoestima o quiere seguir reforzándola he aquí algunos consejos prácticos para mejorar el concepto que tiene acerca de si mismo:

- Deje de tener pensamientos negativos sobre usted mismo y despreocúpese en querer ser perfecto,
- Procure resaltar lo mejor de usted y trabaje en sus debilidades.
- Considere los errores como oportunidades de aprendizaje.
- Dese la oportunidad de realizar tareas nuevas y se dará cuenta de sus fortalezas.
- Fíjese metas.

Nota: invitar a realizar al menos una práctica.

Conclusiones

Terminamos este encuentro, con las siguientes palabras, tener una buena autoestima en su rol como padres, madres tutores y/o encargados implica estar sano psicológica, emocional y socialmente, es tener la actitud de evaluarse positivamente ante los demás, estar consciente de lo importante que es uno y sentirse un ser apreciado y valioso. Recuerde que su rol dentro del hogar es importante y mejorar su autoestima es parte esencial para sus logros, objetivos, aspiraciones y porque usted es ejemplo y su niño, niña, adolescente o joven es su reflejo. No olvide que *cuidar de usted, es cuidar también de su familia.*

Competencia II: Autogestión

Encuentro 4. Pienso, Decido y Actúo (La Respiración)



Objetivos

1. Reflexionar junto a padres, madres, tutores y/o encargados sobre la importancia de los pensamientos que generan bienestar personal y familiar.
2. Identificar junto a padres, madres, tutores y/o encargados los pensamientos que suceden antes de tomar decisiones.
3. Reflexionar junto a padres, madres, tutores y/o encargados sobre la conexión que existe entre pensamientos, emociones y comportamientos.
4. Desarrollar estrategias de aplicación práctica en el ambiente familiar que permita a padres, madres, tutores y/o encargados pensar, decidir y actuar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Bienvenidos y bienvenidas a este nuevo encuentro de aprendizaje socioemocional en familia, esperando que usted se encuentre bien, motivado a seguir aprendiendo y fortaleciendo lo que son las habilidades socioemocionales, recordándole que Cuidar de Usted es También Cuidar de su Familia.

Queremos que tenga presente que el desarrollo de las competencias son un proceso de construcción diaria, de práctica continua y salir de ese marco al que se está acostumbrado como persona, puede ser difícil pero no imposible. Por ello le animamos a disfrutar el tema del día de hoy. Recordemos que ya hemos reforzado la Autoconciencia cuya clave es **RECONOCER** las emociones y la Autogestión es **REGULAR** las emociones.

Descripción de la competencia

Analizamos, Caso Práctico

Hagamos juntos este análisis de frases cotidianas que se escuchan o que a veces decimos.

“no debí haber dicho eso”

“no me molesten que estoy estresado(a)”

“me arrepiento”

“por qué lo compré si no lo necesito”

“no debí pegarle a mi hijo de esa forma”

¿Cuántos de nosotros solemos utilizar estas afirmaciones? Sabemos que muchas veces nos gana la impulsividad y tenemos la tendencia a reaccionar de forma precipitada o no meditada ante una situación externa, no pensamos sobre las consecuencias a largo plazo. Es la puesta en marcha de conductas que son “impulsadas” por la emoción que sentimos en ese momento. En ocasiones decimos o actuamos sin antes pensar, somos poco reflexivos y tomamos decisiones sin realizar una valoración. Y al igual que los ejemplos mencionados, posiblemente existen miles de anécdotas en las que, por dejarnos llevar por los impulsos, el resultado de la situación fue negativo, pero no se preocupe, todos tenemos un lado prudente, solo hace falta alimentarlo y ejercitarlo para que nos domine en situaciones extremas.

Desarrollo del Tema

¿Será importante pensar antes de actuar? Cada uno de ustedes tiene una respuesta y si realizáramos una encuesta nos daríamos cuenta de que la mayoría de las personas son mayormente impulsivos, es por ello que es importante que desarrollemos la segunda competencia “La Autogestión”, también llamada autorregulación y es la capacidad para regular eficazmente las emociones, los pensamientos y comportamientos en situaciones diversas.

la autogestión tiene componentes que le van a ayudar a:

- Controlar el enojo
- Controlar el estrés de manera efectiva
- Controlar los impulsos
- Establecer y alcanzar las metas propuestas

Desarrollar la autogestión le facilitará a usted como Padre, Madre, Tutor y/o Encargado, mecanismos adecuados para canalizar la tensión cotidiana, las presiones y ese estrés que en ocasiones hace difícil nuestra responsabilidad de padres, el no saber autorregularnos nos roba la calma y quienes sufren las consecuencias son nuestros hijos y esas personas muy cercanas a nosotros. No olvidemos que, aunque las emociones sean parte de nuestra vida, saber regularlas es clave para dar forma a una realidad más satisfactoria y creciente en oportunidades.

James Gross, director del laboratorio de psicofisiología de la Universidad de Stanford, nos explica que saber aplicar en el día a día adecuadas técnicas de gestión emocional es clave para prevenir enfermedades como la depresión o la ansiedad.

La autogestión le proporciona a usted como padre innumerables beneficios tales como:

- Autocontrol para superar el estrés y la ansiedad
- Gestionar las alteraciones emocionales.
- Mayor capacidad de decisión sobre cómo se quiere sentir.
- Reemplaza pensamientos y emociones no deseadas.
- Conocimiento de técnicas que permiten dominar estados emocionales negativos.
- Incremento del control en la toma de decisiones.
- Mayor satisfacción personal.

Para desarrollar la Autogestión existen varias opciones, pero le proponemos algunas:

1. Tenga un aprendizaje continuo. Se trata de aprender, incluso de los fallos.
2. Tomar decisiones. Consiste en escoger la opción que más nos genere provecho. Sin dejar lo ético a un lado.
3. Evaluarnos de forma regular. Esto quiere decir que debemos estar en constante contacto con nosotros mismos.
4. Compromiso. Con nuestras metas y responsabilidades.

Apropiarse de estas opciones de auto gestionarse no solo serán de beneficio para su persona, sino también para sus hijos ya que hay estudios que demuestran que el primer modelo de autorregulación o autogestión que observan es a usted canalizando de manera positiva o negativa sus emociones.

Actividad Práctica

Técnica del Autocontrol, a través del Semáforo, el objetivo con esta actividad es permitirle a usted padre, madre, tutor y/o encargado regular emociones, de una manera sencilla y práctica.

El primer paso es **PARAR** (semáforo rojo) y debe hacerlo cuando experimenta un fuerte sentimiento de enfado o frustración. Necesita parar para no ir más allá.

El segundo paso es **PENSAR** (semáforo amarillo) y es cuando puede pensar más claramente en la situación que le está generando enfado, estrés u otras reacciones y sentimientos negativos.

El último paso es **ACTUAR** buscando una SOLUCIÓN (semáforo verde) y es cuando al haber tenido esa pausa para pensar, usted puede buscar una alternativa que le ayude a hacer frente a ese problema sin llegar a un estado de impulsividad, agresividad o ira, gestionando adecuadamente las emociones negativas y afrontando la solución en positivo.

Le invitamos que haga la práctica, pero antes buscando un lugar que le permita estar a solas con usted mismo y luego desarrollar estos tres sencillos pasos, eso le permitirá experimentar que es lo que ha sentido durante el día, a conectarse con usted.

Conclusiones

Las mejores técnicas de autogestión no vienen en los libros, en ocasiones las encontramos por nuestra cuenta, y lo hacemos en el momento en el que somos capaces de hacer una pausa y luego actuamos. Recuerde que la autogestión es un escalón más para desarrollar sus Habilidades Socioemocionales y le permitirá ser más consciente para controlar y manejar sus emociones, de modo que pueda transformar una vivencia de estrés, de manera más pasajera a fin de continuar con su vida.

Encuentro 5. Manejando mis Preocupaciones



Objetivos

1. Lograr que padres, madres, tutores y/o encargados identifiquen las preocupaciones que le afectan su bienestar personal y familiar.
2. Reflexionar junto padres, madres, tutores y/o encargados las emociones que generan las preocupaciones a nivel personal y familiar.
3. Facilitar a padres, madres, tutores y/o encargados estrategias prácticas que les permitan afrontar de forma positiva las preocupaciones normales de la vida personal y familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

¡Bienvenidos y bienvenidas padres, madres, tutores y encargados a esta sesión de Aprendizaje Socioemocional en Familia! En este encuentro vamos a desarrollar un tema que a todos nos puede interesar y es el Manejo de las Preocupaciones, porque la preocupación es una cuestión que todas las personas experimentamos.

Es interesante parar un poco y darse cuenta de que a veces un mal manejo de algunas situaciones puede preocuparnos más de lo que es debido, por ejemplo, preocuparse porque se quedó sin carga en medio de una llamada o preocuparse porque es posible que quede desempleado y no consiga trabajo. Ambos casos generan un grado de preocupación, sin embargo, hay que mantener un equilibrio a lo que debemos prestar la debida atención y a la que no debemos de dársela.

Hagamos una pausa...un breve recordatorio, en nuestros encuentros anteriores conversamos de la primera competencia que es la Autoconciencia y de cómo la Autoestima es fundamental tanto para usted como para su hijo.

Y las palabras claves de ese encuentro fueron:

Autoconciencia: Conocer fortalezas y limitaciones propias con un sentido de confianza, optimismo y mentalidad de crecimiento bien fundamentadas.

Autoestima: es la percepción de uno mismo, los juicios y el grado de satisfacción que sentimos de nosotros, en pocas palabras es el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Descripción de la Competencia

Analizamos, Caso Práctico

HIJO: papá estoy cansado..., de estudiar..., de hacer tareas..., de estar en el celular recibiendo clases...de ponerme la misma ropa para salir...y estoy triste porque me dejó mi novia y perdió mi equipo favorito...

PADRE: ¿CANSADO? Cansado estoy yo muchacho, de trabajar tanto, pensando en que debo pagar el celular que saque para tus clases y extremadamente estresado de solo llegar y escuchar como peleas con tu hermano y cansado que cada vez que voy al super mercado sube la canasta básica... ahora decime ¿quién está más cansado?

Reflexión:

¿Cuántos de ustedes se han sentido cansados y preocupados por situaciones diarias que como líder de hogar?

¿Qué reacción manifiesta usted cuando está al borde de la desesperación por la preocupación?

Sabemos que los encargados de familia tienen una carga pesada todos los días sobre sus hombros y siempre tienen algo en que preocuparse. Unos se expresan de una forma que no demuestran su preocupación y sufren en silencio, al contrario de otros que explotan de manera que sus emociones salen de control, ambos casos no son los más adecuados para manejar correctamente las preocupaciones. Es por ello la importancia de que conozcamos como Manejar las Preocupaciones a través de la competencia de la autogestión.

La segunda competencia de las Habilidades Socioemocionales es la Autogestión y va a ayudar a controlar el enojo, el estrés de manera efectiva, controlar los impulsos, establecer y alcanzar las metas propuestas, también, es llamada autorregulación, porque desarrolla la capacidad para regular eficazmente las emociones, los pensamientos y comportamientos en situaciones diversas.

Desarrollo del Tema

La preocupación es una cadena de pensamientos negativos sobre el mismo tema, o sobre diferentes temas que te pueden afectar negativamente en el futuro. Cuando uno está preocupado de algo, todavía no ha llegado a una solución, y el mismo pensamiento te vuelve a la mente. Muchas veces, es difícil DETENERSE cuando estás teniendo estos pensamientos. Las preocupaciones te enganchan mentalmente, y pueden ser molestas e intensas.

Preocuparse es natural en los seres humanos. Es más, es un asunto de responsabilidad preocuparse por temas importantes como la salud, la familia, el empleo, el negocio, los estudios... pero, es mejor OCUPARSE que PREOCUPARSE.

OCUPARSE es pensar de forma positiva ante los eventos que nos suceden.

PREOCUPARSE es pensar de forma negativa todo el tiempo. Y depende de “qué manera” uno se preocupa. Porque si nuestra preocupación nos bloquea para pensar con coherencia y nos paraliza para actuar en la dirección correcta, entonces quiere decir que nos estamos preocupando de modo irracional y permitiendo que la angustia nos invada.

Es decir, si se preocupa por aquello que no puede controlar, por la distancia en el que usted se encuentra de ese problema, por los recursos que no tiene, porque no cuenta con las capacidades, entonces deje de preocuparse. Su preocupación es un desgaste de energía y de tiempo que bien podría invertir en asuntos que sí usted tiene el control y el manejo, y así evitar angustias y ansiedades que podrían enfermarlo severamente.

También es importante acordarse de que uno no necesita la emoción de la preocupación para resolver problemas. Cuando se preocupa, es más seguro que tome una decisión emocional, en vez de una racional. (NO SE ES OBJETIVO). Hay diversas técnicas que puedan ayudar a la persona a manejar las preocupaciones como el siguiente ejercicio práctica.

Actividad Práctica

Ejercicio de Respiración: Respirar para “soltar” las preocupaciones

El propósito de esta actividad es que usted como padre, madre, tutor y encargado tenga una herramienta útil para la reducción del estrés, control de la ansiedad y dejar pasar la ira, aclarar las ideas, conciliar el sueño y mejorar la concentración.

Pídale al padre, madre de familia, tutor o encargado que se ponga cómodo. Invíteles a realizar el siguiente ejercicio.

- Cierra su boca e inhale el aire a través de su nariz durante 4 segundos.
- Sostenga la respiración durante siete segundos.
- Libere completamente el aire de sus pulmones durante ocho segundos y realice un sonido/soplido al soltar el aire para que lo pueda escuchar.

Recomendaciones para el Manejo de las Preocupaciones

Cada padre, madre, tutor o encargado puede y debe gestionar sus preocupaciones para evitar que estas tomen el control de su vida y he aquí algunas recomendaciones que le pueden servir:

- Destine “tiempo” a la preocupación: Tome 15 a 20 minutos para pensar en todo aquello que te preocupa. Así, siempre que una preocupación invada su cabeza a lo largo del día, debe repetirse a sí mismo: “Ahora no. No es el momento de preocuparse”.
- No piense en sus preocupaciones en los lugares de descanso. No use la cama o su mueble favorito para pensar en los problemas.
- Utilice recuerdos positivos, busque distracciones o realice actividades que le ayuden a relajarse (canalice todos esos detalles en tu cabeza y llénese de emociones positivas, recordando sonidos, colores y olores de ese momento feliz).
- Escriba sus preocupaciones. Las investigaciones demuestran que tan solo ocho o diez minutos de escritura pueden ayudar a calmar los pensamientos obsesivos.
- Ponga en práctica ejercicios de relajación.

Nota: Pero, aunque aplique todas estas técnicas, debe tener en cuenta que los efectos no son inmediatos, necesita constancia y perseverancia para ver resultados.

Conclusiones

Hemos podido escuchar que es muy importante recordar que la mayoría de las cosas que nos preocupan, no suceden. A no ser que estemos en un peligro inmediato, todos estamos programados para preocuparnos, es parte de la evolución por lo que se debe de aprender a trabajar en nuestras emociones para gozar de bienestar físico y eso nos evitará desarrollar miedo, pánico o ansiedad. Usted es quien decide cual es la intensidad y como le van a afectar los problemas en su vida y a su familia.

Recuerde que es inevitable sentir lo que sentimos, pero si podemos saber que tan importante es eso que sentimos, si vamos a dejar que ocupe el centro de nuestras vidas o lo vamos a dejar pasar. Tenga presente que la competencia de la autogestión y autorregulación nos ayuda a manejar nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos en diferentes situaciones; esto también incluye manejar efectivamente el estrés, controlar impulsos y automotivarse. Y podemos concluir que el mayor problema con el que se enfrenta usted como padre, madre, tutor o encargado, es el elegir los pensamientos correctos.

Recuerde: “Cuidar de Usted es también cuidar de su Familia”

Competencia 3: Conciencia Social

Encuentro 6. Practicando Valores en Familia



Objetivos

1. Facilitar el conocimiento en padres, madres, tutores y/o encargados sobre la importancia de la educación y formación en valores en el ambiente familiar.
2. Facilitar que padres, madres, tutores y/o encargados reflexionen sobre la estructura de valores que poseen a nivel personal y familiar.
3. Desarrollar estrategias prácticas que faciliten a padres, madres, tutores y/o encargados educar y formar en valores en el contexto familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Sean todos y todas bienvenidos a este encuentro de Aprendizaje Socioemocional en Familia, estamos contentos y motivados de saber que usted hoy nos acompaña y esta con la disposición de reflexionar que practicando valores en familia podemos aprender a escuchar de forma activa y comunicarnos asertivamente. Y para comenzar que les parece si realizamos un rápido recordatorio acerca del este tema anterior que era el **Manejo de las Preocupaciones**.

Queremos que tenga presente que, si aún no tiene claro o no ha comprendido estos conceptos básicos, **NO SE PREOCUPE...**no se sienta solo(a); en este proceso de aprendizaje le estaremos guiando y a medida que vayamos desarrollando estas competencias socioemocionales, usted será capaz de comprenderlas y practicarlas en su rol de padre, madre, tutor y/o encargado.

Descripción de la Competencia

Analizamos, Caso Práctico

Les invitamos a discutir estas siguientes preguntas que serán el punto de partida para la reflexión y puesta en práctica:

- ☐ ¿Qué significa educar y formar valores en familia?
- ☐ ¿Estamos los padres transmitiendo valores a nuestros hijos?
- ☐ ¿Qué valores le inculcaron sus padres y ahora usted los transmite a sus hijos?

La familia está considerada como una de las fuerzas más poderosas en la educación y formación de la personalidad y de los valores humanos. Es por ello la importancia de que en el seno la familia se respire un clima emocional positivo; cargado de afecto, respeto, honestidad, tolerancia. De igual manera, en la familia se producen procesos básicos como: la expresión de emociones y sentimientos, la personalidad del individuo, enseñanza y aprendizaje de estilos habituales de comportamiento mediante la convivencia en la dinámica familiar entre padres, madres, tutores y/o encargados con los hijos(as).

Desarrollo del Tema

La familia, es el lugar ideal para forjar los valores, es una meta alcanzable y necesaria para lograr un modo de vida más humano, que posteriormente se transmitirá a la sociedad entera. El valor nace y se desarrolla cuando cada uno de sus miembros asume con responsabilidad el papel que le ha tocado desempeñar en la familia, procurando el bienestar, desarrollo y felicidad de todos los demás.

El valor de la familia se basa en la presencia física, mental y espiritual de las personas en el hogar, con disponibilidad al diálogo y a la convivencia, haciendo un esfuerzo por cultivar los valores en la persona misma, y así estar en condiciones de transmitirlos y enseñarlos. Entre los miembros de una familia se establecen relaciones personales que entrañan afinidad de sentimientos, de afectos e intereses que se basan en el respeto mutuo de las personas.

Un fundamento importante para la práctica de los valores es desarrollando la competencia “**Conciencia Social**” ya que es la habilidad que nos ayuda a comprender normas de comportamiento social y ético. La conciencia social es la habilidad socioemocional más amplia y, a diferencia de la Autoconciencia y la Autogestión, no trabaja sobre el propio YO sino en la relación con el entorno.

La educación en valores de los hijos(as), es la garantía de una formación integral de la persona humana, que busca que el buen hacer salga de adentro y no como algo impuesto. La familia es la primera institución social educadora. Por eso, los padres, madres, tutores y/o encargados (PMTE) tienen la responsabilidad para con los hijos(as) de darles una correcta formación en valores, que los construyan como personas libres, autónomas, maduras, responsables, sólidas y solidarias. La buena educación transmite valores morales y hábitos de conducta que enriquecen a la persona y a toda la sociedad, haciéndola más plena, capaz y feliz. La familia es el mejor ámbito para educar y formar en valores, especialmente a través del ejemplo de los padres, madres, tutores y/o encargados ante los hijos(as).

Existe una larga lista de valores que se ponen en práctica y se transmiten de generación en generación en cada familia, sin embargo, hay unos que destacan por su importancia y necesidad en la sociedad como ser:

1. **Respeto:** Es importante respetarse a sí mismo como persona, asimismo, se debe respetar y valorar las opiniones y sentimientos de los integrantes de la familia.
2. **Pertenencia:** Todos los integrantes de su familia se deben sentir y reconocer como parte importante de la misma. La pertenencia también indica unidad y respeto.
3. **Perdón:** Es un valor que se debe poner en práctica por difícil que resulte.
4. **Compromiso:** Es un valor que se debe enseñar desde temprana edad. El compromiso significa responsabilidad.
5. **Gratitud:** Es una manera de agradecer lo que otro puede hacer por nosotros.
6. **Paciencia:** La paciencia es la voluntad de canalizar la impulsividad de respuesta en aquellos momentos menos agradables y de gran molestia o nerviosismo.
7. **Humildad:** Es importante que en los hogares se haga énfasis en que todas las personas somos iguales, es decir, nadie vale más o menos que otro.

Cuando los padres no educamos, no practicamos o no se vive la experiencia de los valores en la familia y la conciencia social pasa a un segundo plano, se puede llegar a sufrir estas consecuencias:

- ☐ Ocurrirá que los hijos no sabrán como relacionarse o comunicarse de manera armoniosa y afectiva con las personas.
- ☐ No sabrán tomar decisiones o resolver conflictos.
- ☐ No conocerán los beneficios de vivir una vida con valores.

Al transmitir y practicar valores usted como padre, madre, tutor y/o encargado esta:

- ☐ Favoreciendo el crecimiento y desarrollo persona de su hijo.
- ☐ Contribuye a su desarrollo moral, siendo muy importantes para la creación de un sistema moral adecuado en la sociedad.
- ☐ Lo está impulsando a lograr alcanzar las metas y objetivos personales y con ello llegar el éxito.

Actividad Práctica

Todos conocemos una pirámide, es un triángulo que tiene una base que sostiene para ir a la cúspide. Queremos que usted construya la pirámide de los Valores Familiares de su familia, el ejercicio consiste

1. Enlistar solamente 5 valores, lo que considere más importante para su familia.
2. Luego escríbalos por orden de importancia.
3. Comience la práctica de estos valores con tareas sencillas que sus hijos puedan realizar.

Sea creativo, no duerma los valores que usted tiene y que puede transmitir.

Conclusiones

Como hemos discutido los valores son fundamentales en el desarrollo del ser humano, son necesarias y se necesitan para guiar nuestro comportamiento. En la sociedad actual convulsionada por tantas cosas negativas se hace imprescindible una educación en valores ya que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen muchas influencias, información y ejemplos sin tener en la mayoría de los casos una capacidad de reflexión crítica que les permita interpretar adecuadamente toda la información que reciben.

Educar en valores no es un deber de la escuela, la educación en valores debe empezar desde casa y desde que los niños son bien pequeños. Desde temprana edad se debe dar una educación a los hijos que les ayude a desarrollarse adecuadamente y a convertirse en personas empáticas, coherentes y con principios.

Como padres, madres, tutor y/o encargado es su labor guiar a los pequeños para que interioricen y practiquen según los valores transmitidos.



Competencia 4: Habilidad de Relación

Encuentro 7. Practicando la escucha activa y comunicación asertiva



Objetivos

1. Reflexionar junto a padres, madres, tutores y/o encargados sobre la frase: “el arte del buen hablar, es saber escuchar”.
2. Facilitar el conocimiento en padres, madres, tutores y/o encargados sobre el impacto positivo de la escucha activa y comunicación asertiva en el bienestar personal y familiar.
3. Facilitar a padres, madres, tutores y/o encargados estrategias de aplicación práctica que les permita entrenarse en la escucha activa y comunicación asertiva en el contexto familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

¡Bienvenidos y bienvenidas, padres, madres, tutores y/o encargados a este encuentro de Aprendizaje Socioemocional en Familia! en un abrir y cerrar de ojos ya hemos recorrido con ustedes 7 encuentros, donde el aprendizaje ha sido realmente enriquecedor, gracias al compromiso que usted ha mantenido al estar puntualmente recibiendo cada tema, por las opiniones que fortalecen y nos da la pauta que lo desarrollado es realmente positivo para usted y su familia.

Queremos apropiarlo de una frase que se dice a veces en los encuentros que hemos tenido **“Cuidar de usted, es Cuidar de su Familia”** porque en la medida que usted fortalezca sus habilidades socioemocionales, los que están en su entorno de igual forma gozaran de su bienestar emocional.

Descripción de la competencia

Analicemos, Caso práctico

Escuchemos la siguiente conversación entre un hijo y su madre:

Mamá, tengo un problema, no he podido terminar todas las asignaciones que me dejaron mis profesores, quiero ordenarme, pero no sé por dónde empezar.

-Sí, dime te escucho.

Estoy preocupado mamá, necesito ayuda y para mañana necesitan todas las tareas.

-Aja

La profesora dijo que, no hay oportunidad para otro día, tiene que estar todo completo para tener derecho a todos los puntos.

-Sí?

-Mmmm que me decías hijo?

Ahora le invitamos a discutir estas siguientes preguntas que serán el punto de partida para la reflexión y puesta en práctica:

- ☐ ¿Qué nos trata de ejemplificar la conversación anterior?
- ☐ ¿Qué significa comunicarnos asertivamente en familia?

La familia está considerada como una de las fuerzas más poderosas en la educación y formación de la personalidad y es importante que en el seno la familia se practique la Escucha Activa y Comunicación Asertiva, porque esto le permitirá a su hijo encontrar en todo momento muchas puertas abiertas, debido a que su carisma le permite ganar el afecto de los demás.

Desarrollo del Tema

En la familia “El arte del buen hablar, es saber escuchar”, saber escuchar no es sólo un signo de buena educación. Se escucha para entender y conocer a los(las) integrantes de la familia. Para saber conversar es fundamental, antes, escuchar atentamente a nuestro interlocutor y aunque no lo parezca, en muchas ocasiones pasamos mucho tiempo pendientes de lo que nosotros pensamos y de lo que nosotros decimos en lugar de escuchar activamente al otro.

Aprender a escuchar y comunicarnos asertivamente depende mucho del desarrollo de la **Habilidades de Relación** esta competencia nos ayuda a tener la capacidad para establecer y mantener relaciones saludables, gratificantes y provechosas con individuos y grupos diversos.

¿Oír o Escuchar?

¿Hay alguna diferencia e impacto entre oír y escuchar?

Seguro que se sentirá identificado(a) con esta reflexión: ¿Le ha pasado alguna vez que alguien le está comentando algo y de repente nota como su pensamiento se va a otra cosa? Su pensamiento está en otro lado, pero, a pesar de ello, sigue oyendo su voz, ¿verdad?

Durante el día usted oye muchas cosas, pero escucha menos de la mitad de todo lo que le dicen. Cuando solo oye no presta atención profunda ni analiza lo que le están diciendo, sino simplemente capta los sonidos que se producen a su alrededor cuando alguien le habla. Por tanto, usted se queda en la superficie y pierde la información que le quieren transmitir.

“Escuchar detenidamente le hace especial, pues casi nadie lo hace”. Por supuesto, es mucho más fácil oír que escuchar. Escuchar requiere de su atención plena y su disponibilidad para estar activo en una conversación.

La escucha activa es el ingrediente principal para comunicarnos asertivamente, por eso es importante que usted como padre, madre, tutor y encargado procure en su relación con sus hijos, con su familia y con sus amistades.

Actividad Práctica

Para que pueda tener una escucha activa es necesario:

- ✓ Hacer contacto visual
- ✓ Mostrar con nuestra postura y gestos receptividad
- ✓ Prestar atención y no distraerse
- ✓ Interrumpa solo si es necesario
- ✓ Retroalimente o refuerce lo escuchado

Conclusiones

Estimados(as) padres, madres, tutores y/o encargados queremos cerrar este encuentro con una invitación, que tiene como objetivo reflexionar en la convivencia y dinámica que sucede en la actualidad en su familia y de la importancia que tiene la escucha activa y comunicación asertiva en las relaciones que suceden dentro de ella; lo que contribuirá a que todos(as) los miembros de su familia experimenten bienestar personal y familiar, mismo que transmitirán a la comunidad y sociedad en general. Recuerde que “El arte del buen hablar, es saber escuchar”, lo cual facilitará establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes.

Encuentro 8. En familia podemos llegar lejos



Objetivos

1. Promover en padres, madres, tutores y/o encargados la importancia de la convivencia familiar positiva como factor de protección que contribuye al bienestar personal y familiar.
2. Reflexionar junto a padres, madres, tutores y/o encargados sobre la relevancia de la unidad en la dinámica familiar.
3. Desarrollar estrategias prácticas junto a padres, madres, tutores y/o encargados que contribuyan a fortalecer la dinámica familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Sean todos y todas bienvenidos a este encuentro de Aprendizaje Socioemocional en Familia, estamos contentos y motivados de saber que usted hoy nos acompaña y esta con la disposición de reflexionar que *en familia podemos llegar lejos*.

Queremos que tenga presente que el desarrollo de las competencias son un proceso de construcción diaria, de práctica continua y salir de ese marco al que se está acostumbrado como persona, puede ser difícil pero no imposible. Por ello le animamos a disfrutar el tema del día de hoy.

Descripción de la competencia

Analicemos, Caso práctico

Les invitamos a discutir estas siguientes preguntas que serán el punto de partida para la reflexión y puesta en práctica:

- ¿Qué significa convivencia familiar?
- ¿Qué significa cultura de paz en la familia?
- ¿Qué significa la frase “En familia podemos llegar lejos”?

Para contestarnos estas preguntas hay que reconocer el valor que tiene la familia que es quizá, el único espacio donde nos sentimos confiados, plenos; es el refugio donde nos aceptan y festejan por los que somos.

Años atrás, se entendía por familia a aquella integrada por la madre, el padre y los hijos, un concepto clásico llamado familia nuclear. En la actualidad, el término se ha ido modificando, ahora el concepto no sólo se centra en los lazos consanguíneos, nuestra familia puede ser el grupo de personas con el que nos sentimos protegidos, amados y felices.

Nota: Hacer notar la importancia no solo del padre y la madre, sino también el del tutor y encargado que también llega a formar una parte fundamental en la vida del niño, niña adolescente o joven.

Desarrollo del Tema

La promoción de la convivencia no solo es un factor de bienestar para las personas y familias es donde también podemos cimentar una buena educación, formación y valores. Aquí se construye la formación de la personalidad de cada uno de sus miembros; tema que fue reforzado en el encuentro de la Autoestima. La familia es el principal eslabón social donde los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes, aprenden sobre el diálogo, la tolerancia, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos y la búsqueda de la justicia, entre

otros. Los aprendizajes obtenidos en la familia, posteriormente se multiplicarán en el intercambio que las personas mantengan con la sociedad.

La convivencia es un aprendizaje, por lo tanto, se enseña y se aprende a convivir. Este aprendizaje implica el reconocimiento y respeto por la diversidad y pluralidad humana, la capacidad de las personas para entenderse, de valorar y aceptar otros puntos de vista. Es por eso que es importante conocer la competencia de *Habilidades de Relación* que nos ayuda a desarrollar la capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes/provechosas con individuos y grupos diversos. Podemos decir que uno de los pilares de la Habilidad de Relación es la Comunicación y cuando usted como padre, madre, tutor o encargado no lo refuerza se desencadenan eventos como el individualismo si no existe conexión entre los miembros de la familia y se generan problemas de comunicación.

Hay factores como la falta de tiempo, la poca paciencia y el exceso de autoridad puede ser perjudicial para el fomento de esta habilidad. Por eso es importante que usted aprenda a y ponga en práctica las cualidades de un buen comunicador que son:

- Comunicación clara.
- Escucha activa y atenta.
- Capacidad para colaborar y recibir colaboración cuando sea necesario.
- Resistir la presión social inapropiada.
- Construcción de relaciones sociales positivas y éticas.
- Saber negociar conflictos de manera constructiva y justa.
- Buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.

Cada una de estas es vital y necesaria ya que las habilidades de relación generan una comunicación saludable con su hijo y es una de las más importantes y gratificantes que puede desarrollar como padre, madre, tutor o encargado porque también hace más fáciles y efectivas las partes más difíciles de la crianza de los hijos.

Actividad Práctica

Actividad en Familia

Le invitamos a que practique cualquiera de estas siguientes actividades:

- **Platicar en familia:** La comunicación es vital para fortalecer los vínculos afectivos de la familia. Traten de comer o cenar la mayor parte de la semana juntos.
- **Compartir actividades y aficiones:** Compartan actividades, juegos y aficiones.
- **Disfrutar de actividades artísticas:** Aprovechen las oportunidades de realizar actividades culturales.
- **Destinar una tarde de juegos de mesa:** Enséñales a jugar los juegos que ustedes conocen como cuerda, escondite o juegos de mesa como damas chinas, dominó, rompecabezas o juegos de memoria, etc.
- **Cocinar en familia:** Cocinar en familia es una buena manera de fortalecer la relación con tus hijos, además de que les enseñas una nueva habilidad que les servirá para toda la vida.
- **Leer juntos:** Elijan lecturas adecuadas que les resulten interesantes y de su agrado.

Puede elegir o hacer otra actividad siempre y cuando fomenten las habilidades de relación en familia dejando a un lado los aparatos tecnológicos. Es importante valorar y disfrutar cada actividad que pueda realizar en familia porque son irrepetibles y en ellas puede aprovechar para enseñarles e inculcarles el verdadero significado de la familia y los valores.

Conclusiones

Queremos cerrar este encuentro con una invitación y es que ponga en práctica los consejos que le damos y que haga un espacio para reflexionar en la convivencia familiar actual, para continuar practicando lo positivo y encontrar oportunidades de mejora para desarrollar nuevos estilos de vida familiar que construirán una cultura de paz y convivencia positiva que les permita disfrutar sus relaciones familiares, experimentar bienestar y como familia juntos llegar lejos.

Y recuerde que la familia es el principal eslabón social donde los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes, aprenden sobre el diálogo, la tolerancia, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos y la búsqueda de la justicia, entre otros. Los aprendizajes obtenidos en la familia, posteriormente se multiplicarán en el intercambio que las personas mantengan con la sociedad. Tenga usted presente que “Cuidar de usted es También Cuidar de tu Familia”.



Competencia 5: Toma de Decisiones Responsables

Encuentro 9. En mi familia todos somos iguales



Objetivos

1. Reflexionar junto a padres, madres, tutores y/o encargados sobre los roles de género en el contexto familiar.
2. Lograr que padres, madres, tutores y/o encargados conozcan la importancia de construir relaciones basadas en el respeto e igualdad en el ambiente familiar.
3. Desarrollar estrategias prácticas junto a padres, madres, tutores y/o encargados que les permita tomar decisiones que contribuyan a la igualdad de género en la dinámica familiar.

Bienvenida e Introducción

El facilitador o facilitadora:

Sean todos y todas bienvenidos a este encuentro de Aprendizaje Socioemocional en Familia, estamos contentos y motivados de saber que usted hoy nos acompaña y esta con la disposición de reflexionar que *en familia podemos llegar lejos*.

Y para comenzar que les parece si repasamos el recorrido que hemos dado en los 8 encuentros anteriores.

¿Cuáles son las 5 competencias de las habilidades socioemocionales?

¿Por qué es importante tener autoconciencia y autogestión?

¿Cuáles son los beneficios de la conciencia social y las habilidades de relacionamiento?

Descripción de la competencia

Analizamos, Caso práctico

Hay preguntas y situaciones que no son importantes para muchas personas, pero que tienen repercusiones, porque se van repitiendo patrones y adoptamos posturas y opiniones no adecuadas.

¿Qué entiende por igualdad familiar?

¿Por qué es importante la inclusión familiar?

¿Qué significa para usted la frase “En familia todos somos iguales”?

Es momento de hablar con honestidad ¿la desigualdad está latente o hemos hecho avances en temas de igual?

Los padres, madres, tutores y/o encargados son los primeros en marcar pautas y romper esquemas pasados ya que es el primer espacio donde el niño, niña, adolescente y joven se sentirá o no incluido, es por ello que se hace necesario que desde el momento en que un nuevo integrante forma parte de la familia, tomemos conciencia de que es un ser humano en constante cambio y que con sus características y capacidades personales debe aprender a desenvolverse en el mundo, aportar a la sociedad y desarrollarse como una persona autónoma, con capacidad de decisión y sujeto de derechos y deberes.

Desarrollo del Tema

Para decir que en nuestra familia todos somos iguales debemos de practicar la igualdad, cuya definición es darle a la mujer y al hombre las mismas posibilidades, oportunidades, deberes y derechos. Una realidad social basada en la igualdad de género supone un cambio desde los diferentes ámbitos sociales: laboral,

familiar, educativo, institucional, económico. La noción que el adulto tenga de cada género influirá en el modo que va a ejercer la crianza. Frecuentemente estas ideas están tan inmersas en la cultura que se aceptan sin pararse a pensar en las repercusiones que tienen.

La familia es el primer lugar donde se reciben las primeras nociones de este principio fundamental de convivencia. Para trabajar la igualdad desde la familia, es necesario tener en cuenta los valores que se les transmiten a los hijos e hijas. Para ello, es necesario potenciar el respeto, valorar los sentimientos, promover los juegos y actividades carentes de contenido sexista ya que, así, cada niño o niña irá desarrollando una visión de la realidad basada en sus gustos y preferencias y no en función del género que tenga. Hay que tener en cuenta que el ser humano imita por naturaleza, por tanto, los hijos e hijas reproducen los roles que están reflejados en sus padres, madres, tutores y encargados. Por ello, otro punto dentro de la familia a la hora de educar a los hijos e hijas es la importancia de que vean que los adultos comparten responsabilidades y que no hay diferenciación entre ellos y ellas. Puede resultar difícil y esa es la importancia de conocer y fortalecer la quinta competencia de las Habilidades Socioemocionales **Toma de decisiones Responsable**, que le ayudara a usted a tomar decisiones constructivas y respetuosas, basadas en los estándares éticos, intereses de seguridad y normas sociales.

Para una mayor comprensión del término, La UNESCO (2005) lo conceptualiza como un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades.

Es muy importante conversar con todos los integrantes de la familia para fomentar esta convivencia ya que la forma en la que tu hijo convive en familia es fundamental para determinar el tipo de relaciones en las que se involucra, así como las decisiones que toma en otros ambientes sociales.

Actividad Práctica

Le presentamos algunas ideas para implementar con la familia

- Comparta las tareas del hogar entre todos, según la edad, valorando lo que cada uno hace.
- Respete las diferencias de género, pero evitando prejuicios del tipo “esto es para niñas” o “esto es de niños”.
- Enséñeles a sus hijos a ser solidario con sus pares.

Conclusiones

Estimados(as) padres, madres, tutores y/o encargados queremos cerrar este encuentro con una invitación, a que rompa los esquemas y no repita los patrones negativos, enséñele a su hijo(a) a comprender que mujeres y hombres tienen las mismas posibilidades y oportunidades en la vida.

Encuentro I0. Construyendo mi proyecto en familia



Objetivos

1. Reflexionar junto a padres, madres, tutores y/o encargados sobre la importancia de construir un proyecto de vida personal y familiar.
2. Ejemplificar el diseño de un proyecto de vida personal y familiar.
3. Motivar a padres, madres, tutores y/o encargados mediante estrategias de aplicación práctica en el diseño y construcción de un proyecto de vida personal y familiar.

Bienvenida e Introducción

Facilitador y Facilitadora:

Juntos, hemos recorrido un largo proceso que nos debe de llenar de alegría, satisfacción y sobre todo de orgullo, porque cada uno ha querido y decidido crecer como persona; que toma decisiones responsables, que ya no actúa o se deja llevar por sus impulsos, todo esto se ha visto reflejado en su responsabilidad en cada encuentro con nosotros. Es necesario que recordemos que la puesta en práctica de cada una de las competencias les hará ser mejores padres, madres, tutores y/o encargados, porque por muy pequeño que haya sido el ejercicio, todos han buscado que usted dé el primer paso, el cual es lo más importante y el objetivo principal de todas estas sesiones. Hoy al igual que en los encuentros pasados queremos que se sientan bienvenidos y bienvenidas para que juntos podamos disfrutar de este último encuentro que tenemos con usted, y que a su vez sea de provecho para marcar una pauta que puede servir y ayudar a toda su familia.

En nombre de la dirección del CE, del equipo que hemos estado al frente de estos encuentros, esperamos que lo aprendido con relación a las Habilidades Socioemocionales le sean siempre útil. Ahora les voy a invitar a recordar y me digan como actuaría usted que conoce de habilidades socioemocionales.

1. Hoy me siento _____ es tener, **Autoconciencia**-porque estamos reconociendo la emoción de este día
2. Estoy muy enojado, que hago _____ grito o respiro, eso es tener **Autogestión**-porque nos invita a controlar las emociones.
3. El hijo de mi vecina no tiene internet para sus clases y yo tengo red _____ **Conciencia Social** es empatizar.
4. Mi hijo me está hablando _____ lo escucho o no, **Habilidad de relación** es tener escucha activa y comunicación asertiva.
5. Al investigar me di cuenta de los peligros de migrar de manera ilegal, mejor me preparo y salgo adelante en mi país. _____ **Toma de decisiones responsables** es evaluar de manera realística las consecuencias y considerar mi bienestar y el de mi familia.

Estos son pequeños ejemplos de situaciones en las que podemos poner en práctica las Habilidades Socioemocionales para mejorar su bienestar como padre, madre, tutor y/o encargado y al mismo tiempo que usted sea un ejemplo de cómo esas prácticas le han servido y a ellos les puede también ser de ayuda.

Descripción de la Competencia

Analizamos, Caso práctico

- ¿Sabe que es un plan de vida?
- ¿Usted ha planificado cuantos hijos tendría?
- ¿Identifico la escuela en la cual estudiarían?
- ¿Se ha propuesto metas con su familia?

Muy pocos de nosotros o muy pocas familias se toman el tiempo de hacer una planificación o le dan la importancia, la mayoría de las personas van sobre la marcha resolviendo las situaciones y no tienen ese motor fundamental para alimentar su esperanza como familia, ya sea a largo, mediano o corto plazo.

Desarrollo del Tema

El proyecto de vida familiar es el diseño de un plan para el futuro, que parte de un trabajo conjunto entre los miembros de la familia. Con ello, se logra una vida óptima y viable para todos. Se basa en las virtudes y valores primordiales de cada familia; es importante, ya que permite cumplir con una de sus misiones fundamentales: el desarrollo integral de todos sus miembros.

Un proyecto familiar supone la enumeración de los objetivos que se quieren lograr a lo largo de la vida y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales. Para desarrollar un proyecto de vida de manera exitosa, es importante trabajar en la resiliencia, la habilidad que permitirá asumir todas estas adversidades como oportunidades, y los desafíos que permitirán el surgimiento de nuevas situaciones, con nuevas metas y proyectos que den sentido y propósito a la existencia. Así mismo, un proyecto claro permitirá sentir que tienen una guía en medio de cualquier adversidad. Aunque los caminos se acorten o se alarguen, cada familia tendrá claras sus prioridades.

Los proyectos familiares sirven para unir a la familia y facilitar sus canales de comunicación. Sin embargo, muy pocas personas tienen una visión clara acerca de lo que desean para su familia. La mayoría, quizás han pensado cuántos hijos pretenden tener, y si se les pregunta un poquito, llegan a la conclusión de que quieren ser felices, darles a sus hijos lo que ellos no tuvieron y ver que sean personas de bien. Las exigencias de la vida actual hacen que estemos muy “ocupados” y que pasemos mucho tiempo fuera de casa; no obstante, no podemos dejar a las circunstancias el presente y el futuro de nuestra familia.

Un proyecto de vida es útil por muchas razones:

- Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro familiar.
- Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar a toda la familia.
- Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas.
- Brinda una visión esperanzadora del futuro familiar.
- Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima de los miembros de la familia.
- Evita conflictos dentro del entorno familiar.

Dentro de lo más importante es el bienestar de la familia que nos permite siempre tener anhelos, trazarnos metas, deseos y motivos para superar las dificultades que atravesamos como familia. Para elaborar un proyecto familiar le sugerimos algunos pasos que le podrían ser de utilidad.

1. Entender la importancia de elaborar y poner en práctica un proyecto de vida familiar
2. Cuidar que sea coherente. Este proyecto debe responder a las preguntas sobre quiénes quieren ser, que quieren dejar en su paso por la vida y que es lo prioritario en la vida de todos los miembros de la familia.
3. Tener claridad sobre cada uno de los objetivos y al menos dos alternativas para lograrlos. Las metas deben ser medibles y deben partir de la propia realidad, deben ser muy honestos respecto a las capacidades y convicciones.
4. Utilizar la creatividad para poder visualizar cada una de las metas y conforme vayan pasando los días definir los detalles. Este proceso hará que tengas más certeza sobre lo que quieren lograr.
5. Usar estrategias de auto motivación para no perder la voluntad y conservar los elementos que reforzarán la disciplina.

6. Un proyecto de vida es un mecanismo que permite llegar al cumplimiento de las metas, no obstaculizarlas. Por ello es importante realizarlo con calma y reflexionando cada aspecto. ¡Inténtalo!

Caso práctico

A continuación, le mostramos un formato en el que podrá elaborar el plan para el proyecto de vida familiar y que de esta forma se le facilite implementarlo con los suyos.

MATRIZ PROYECTO DE VIDA FAMILIAR				
AREA FAMILIAR	A donde queremos llegar? VISIÓN	Qué queremos lograr? METAS	Como lo lograremos? ESTRATEGIAS	Cuando lo lograremos? EVALUACIÓN
EMOCIONAL				
EDUCACIÓN				
FINANCIERA				
SALUD				
ESPIRITUAL				

Recomendaciones

1. Trate de tener proyectos en todas las áreas de su vida.
2. Sea consistente con su proyecto de vida familiar.
3. Mantenga la paciencia en el proceso de su proyecto de vida familiar.
4. No omita ninguno de los pasos mencionados anteriormente para el desarrollo de su proyecto de vida familiar.
5. “Cuando no tenemos claridad de a dónde vamos, podemos llegar a donde no queremos”

Conclusiones

Recordemos que nosotros no somos eternos y que como padres tenemos la responsabilidad de brindarles a nuestros hijos las herramientas que les permita afrontar la vida. Por eso, es muy importante que contemos con un proyecto de vida familiar en el que precisemos propósitos que involucren a cada uno de los miembros de la familia y propicien el bienestar y el crecimiento personal de todos.

Un proyecto de vida nos brinda las pautas o los caminos para hacer las cosas mejor. Según David Távara, magíster en Asesoramiento Educativo Familiar, cambiar nuestros defectos no nos hace mejores, porque cambiar “lo malo” es nuestro deber, y cumplir con un deber no es ningún mérito; el mérito está en potenciar lo bueno, es decir, en ser mejores.

Anexo I. Medición del Conocimiento de Aprendizaje Socioemocional en Familia

En la primera sesión se deberá completar la encuesta por cada participante en <http://bit.ly/EncuestaASE>.

Las preguntas son:

Información Demográfica de Padres, Madres de Familia, Tutores y/o Encargados

¿Cuál es su rol como responsable del alumno? ___ Padre ___ Madre ___ Tutor ___ Encargado

Sexo del Padre, Madre de Familia, Tutor y/o Encargado ___ Masculino ___ Femenino

Seleccione el o los grados escolares de su hijo(s) _____

Información del Centro Educativo

Departamento _____ Municipio _____ Centro Educativo _____

Conocimiento de Aprendizaje Socioemocional en Familia

1. ¿Ha oído hablar del aprendizaje socioemocional? ___ Si ___ No
2. ¿Qué tanto se involucra en los estudios de su(s) hijo(a)(s)? *Nada, poco, neutral, mucho, bastante*
3. ¿Qué tanto quiere ayudar a su(s) hijo(a)(s) para completar sus estudios en Honduras? *Nada, poco, neutral, mucho, bastante*
4. ¿Qué tan importante es el bienestar familiar en el desempeño académico de sus hijos(as)? *Nada, poco, neutral, mucho, bastante*
5. Seleccione las 5 competencias de Aprendizaje Socioemocional.
 - Automanejo
 - Autoconciencia
 - Relaciones responsables
 - Autogestión
 - Conocimiento Integral
 - Sabiduría Social
 - Conciencia Social
 - Habilidad de relaciones
 - Toma de decisiones responsables
 - Gestión Social
6. ¿Qué tan seguido aplica medidas disciplinarias a su(s) hijo(as)? *Nunca, Rara vez, A veces, A menudo, Con mucha frecuencia*
7. ¿Qué tan importante es para usted conocerse y manejar sus emociones? *Nada, poco, neutral, mucho, bastante*
8. ¿Cuándo surge un problema en la familia, tratan de resolver y analizar el conflicto? *Nunca, Rara vez, A veces, A menudo, Con mucha frecuencia*
9. ¿Qué tan importante es ser considerado con los demás? *Nada, poco, neutral, mucho, bastante*
10. ¿Cuándo toma una decisión piensa en las consecuencias y en cómo va afectar a otras personas? *Nunca, Rara vez, A veces, A menudo, Con mucha frecuencia*