

PROGRAMA EDUCATIVO
EN LÍNEA



GUÍA

Programa en línea

“Emociónáte en casa”



CULTURE BOX PROJECT

¡Bienvenidas/os!

Culture Box te da la más cálida bienvenida.

En esta "Guía de Emociónate en Casa" podrás encontrar la información necesaria para conducir tu aprendizaje, el aprendizaje de tu familia o de tus alumnos. Por medio de nuestras herramientas online podrán acceder a materiales que les ayudarán a saber cómo manejar sus emociones de forma adecuada.

Para nosotros es muy importante compartirtte nuestros materiales y recursos que te facilitarán el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional.

Nuestro sello metodológico de entretenimiento garantiza el aprendizaje de manera divertida y buscando generar acciones de crecimiento.

Sabemos que en ocasiones podrás enfrentarte a dudas prácticas para las cuales no tengas una respuesta inmediata, sin embargo, apoyándote en este manual podrás encontrar respuesta a dichas dudas o comunícate con nosotros.

1. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL PROGRAMA

Taller: Emociónate en casa

Edad: Familia (niños mayores de 10 años)

Cupo: Ilimitado

¿Cuánto dura? 6 módulos

Periodicidad: Acorde necesidades

¿Qué material necesitas?: Conexión a internet, celular (smart phone) o computadora.

META Desarrollar al máximo tus habilidades para manejar las emociones en situaciones de crisis.

¿Qué es lo que aprenderás?: Identificar las emociones básicas. Identificar tu estilo de afrontamiento en crisis. Reconocer tu estado emocional y corporal. Aprender estrategias de relajación. Tener estrategias para mantener el equilibrio emocional. Crear estrategias de protección ante la incertidumbre y el miedo. Identificar métodos de resolución de conflictos en casa. Identificar tus redes de apoyo. Identificar tu estilo de comunicación.

Valores que se promueven: Autocuidado, respeto, tolerancia, diálogo, cooperación, amistad.

Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) promueve: Salud y Bienestar

II. Antes de comenzar

Si vas a realizar este taller con tus alumnos, familia o colaboradores:

- 1. Lee la guía completa.*
- 2. Ingresa a la plataforma y familiarízate con ella.*
- 3. Platica con tu familia, colaboradores o alumnos sobre el taller que va a iniciar, cuéntales por qué es importante saber manejar las emociones, o qué les gustaría aprender sobre sus emociones.*
- 4. Coméntales los objetivos y que para alcanzarlos deberán realizar diferentes actividades y retos.*
- 5. Escoge una forma de dar seguimiento a que las actividades se realicen en orden y verificar que sí se estén realizando. Podrías darle seguimiento a través de un grupo de whatsapp o correo.*
- 6. ¡ Diviértete con ellos mientras aprenden!*

INSCRIPCIÓN

- 1. Ingresa a la página principal y selecciona tu grupo de edad.*
- 2. Sólo si eres **ADULTO** tendrás que colocar algunos datos que te pedimos como nombre y edad para poder obtener tu nombre de usuario y clave de acceso. Escríbelas en algún lugar porque te servirán a lo largo del programa.*
- 3. Ingresa con tu nombre de usuario y clave de acceso.*

Módulo 1

Tema: Conociendo mis emociones

META: Identificar las principales emociones que se experimentan en una crisis.

Descripción de la actividad

1. *Ingresas a la imagen de “Conociendo mis emociones”*
2. *Mira los videos y contesta algunas preguntas.*
 - *Video “Emociónate en casa”:* Video que habla sobre los principales sentimientos que se pueden experimentar en una crisis.

Objetivo: Sensibilizar a los participantes frente a los procesos emocionales que están experimentando.

- *Video “Collage de emociones”:* Video guía para que el participante realice un collage en casa sobre sus emociones.

Objetivo: Identificarás tus principales emociones, así como las actividades o motivos que despiertan tus emociones agradables y desagradables, tales como el enojo, el miedo, la tristeza y la alegría. Además, reconocerás qué es lo que te ayuda a disminuir tus emociones desagradables o mantener tus emociones agradables.

3. *Realiza un collage de tus emociones con el material que tengas.*
4. *Comparte una foto de tu trabajo en nuestras redes sociales y etiquétala como #CollageEmociones.*

Módulo II

Tema: Mi cuerpo y mis emociones

Meta : Contactar con el estado corporal y emocional a través de la respiración y la relajación física.

Descripción de la actividad

- 1. Ingresar a la imagen de Conociendo mis emociones*
- 2. Mirar los videos y contestar algunas preguntas*
 - Video “Mi cuerpo mis emociones”:* video sobre los efectos que tienen nuestros pensamientos y sentimientos sobre nuestro cuerpo.
 - Video “Conectando mente y cuerpo”:* Video guía para realizar un ejercicio de relajación corporal con el fin de aprender a manejar los pensamientos automáticos y disminuir las emociones desagradables, promoviendo así el bienestar físico, mental y emocional.
- 3. Escala de Relajación.* Coloca en la imagen el nivel de relajación que alcanzaste.

Módulo III

Tema: CINE EN CASA

Meta: Identificar aspectos esenciales para el manejo de emociones fuertes como el enojo, el miedo, la preocupación, la tristeza y la frustración.

Descripción de la actividad

- 1. Selecciona la imagen de Cine en Casa I y Cine en Casa II*
- 2. Enlace "Cine en casa": Accederán a una página donde verás algunos videos y contestarás preguntas para profundizar en tus sentimientos cuando te encuentras en situaciones difíciles.*
- 3. Envía tus respuestas. Recuerda que no hay respuestas correctas sólo tu conoces tus emociones.*

Módulo IV

Tema: ACTÍVATE en casa Challenge

META: Retarte a realizar actividades divertidas para ti y tu familia para que cambies de actitud y puedas sentir que eres capaz de realizar cambios.

Descripción de la actividad

1. *Mira el video de Actíivate*
2. **Video Activate.** Video que nos enseña a como no dejar para después los cambios que queremos hacer en nuestra vida.
3. *Contesta las preguntas.*
4. **Videos RETO**

Ve los retos en video y escoge dos de ellos y realízalos con toda tu familia. Sigue las indicaciones para cada uno de ellos y comparte lo que logres hacer.

Módulo V

Tema: **GUARDIAN DE LAS EMOCIONES**

META: Conocer las necesidades emocionales que tienes y con que recursos cuentas para cubrirlas.

Descripción de la actividad

1. *Selecciona la imagen de Guardián de tus emociones y mira los videos.*

(Para trabajar con este video necesitan hoja de papel, lápiz, colores, plumones.)

Video “Guardián de las emociones”: Video en el que, a través de visualizaciones, identificarás algunas emociones y situaciones desagradables que estás viviendo. Se irá ayudando a los participantes a transformar sus emociones a través de herramientas de inteligencia emocional, para después ir realizando un dibujo sobre algún personaje que los ayude a mantener su mente y emociones equilibradas.

- *Video “Actuar el personaje”:* Video guía para presentar el reto de actuar el personaje “Guardián de sus emociones” con un disfraz que podrán hacer con materiales que tengan en casa. También se presenta la opción de intervenir algún objeto de la casa y transformarlo en el “Guardián de las emociones”.

2. *Contesta las preguntas y comparte tus trabajos*

Módulo VI

Tema: ¿CÓMO ESTÁN TUS EMOCIONES?

META: Identificarás si tu estado emocional es equilibrado

Descripción de la actividad

- 1. Selecciona la imagen de ¿Cómo están tus emociones?*
- 2. ¿Cómo están tus emociones? Es un Test para conocer tu Estado emocional. Acorde con sus respuestas se les enviará una respuesta automática para conocer si tu estado emocional es equilibrado o presentan exceso de ansiedad, o depresión y, en este caso, se invitará para que recibas apoyo profesional.*
- 3. Las respuestas son confidenciales, pero si requieres saber cómo están tus alumnos, familia o colaboradores sugiéreles te informen como les fue.*

MODULO VI

- Tema: **GUIA MANEJO EMOCIONES**

META: conocerás algunos consejos prácticos para manejar ciertas situaciones en torno las crisis emocionales de manera divertida.

Descripción de la actividad

1. Selecciona la imagen de Guía para manejo de emociones
2. Guía manejo de emociones. Es una guía con información gráfica que te ayudará a tener claro que necesitas hacer en caso de que requieras algún tipo de apoyo emocional.

- Tema: **¿QUÉ TANTO SABES?**

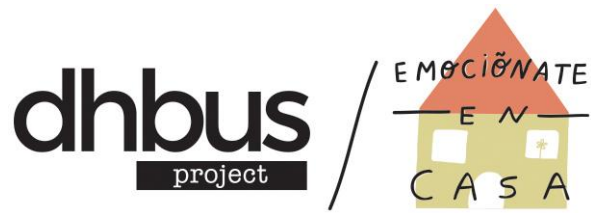
META: Conocer qué tanto aprendiste con nuestras actividades y materiales

Descripción de la actividad

3. Selecciona la imagen de ¿Qué tanto sabes?
4. ¿Qué tanto sabes? Son una series de preguntas para reforzar los aprendizajes que alcanzaste durante tu recorrido por nuestros materiales.

- **¿NECESITAS AYUDA? Línea de apoyo emocional**

Te proporcionamos un directorio de las principales instituciones que te pueden brindar apoyo psicológico las 24 horas del día.



Si eres maestro o coordinador o realizas este programa en familia recuerda...

- Antes de un taller

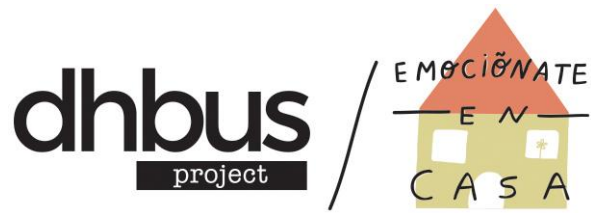
1. *Leer la guía y el módulo correspondiente.*
2. *Realizar las actividades previamente y ver los videos para que cuentes con la experiencia que te ayudará a guiar a los otros.*
3. *Si tienes dudas puedes preguntarnos.*
4. *Contar con los contactos de tus alumnos o colaboradores*

- Durante la actividad

1. *Explica las instrucciones*
2. *Verificar que han comprendido las instrucciones.*
3. *Da seguimiento a qué realicen las actividades, retos, fotos, cuestionarios.*
4. *Permanecer atento/a a las dudas o comentarios.*

- ¿Cuáles son tus responsabilidades después de cada módulo?

1. *Verificar que los participantes están realizando sus actividades y están posteándolas en nuestras publicaciones en redes sociales de forma adecuada.*



Contactos

Con el objetivo de dar seguimiento a tus dudas o comentarios a continuaciónn te compartimos los datos del equipo Dhubus:

Dudas o comentarios

Whatsapp: 9841055631

Coordinación Educación: Psic. Enrique Jaimes

Email: Educacion@culturebox.mx

Comunicación: Aldara Cabrera

E mail: vinculacion@culturebox.mx

Síguenos a través de nuestras redes sociales en:

<https://www.facebook.com/dhubusproject.org/>

<https://www.instagram.com/dhubusproject/>

¡Gracias por aceptar ser parte de este gran reto!

dhbus
project



Derechos Reservados Culture Box Project A.C.

Contenido: Psic. Enrique Jaimes