

# Programa Meraki Jóvenes®

Educación Socioemocional  
& Salud Mental basado  
en Mindfulness



M E R A K I  
Educar-Ser-Emprender®

## PRESENTACIÓN

El programa de educación socioemocional busca acercar a los docentes a las actividades y prácticas relacionadas con el descubrimiento y manejo emocional de los alumnos. Esta propuesta educativa busca acercar a los jóvenes del mundo a alcanzar un estado de plenitud emocional, al saber conocer y manejar sus emociones. Potencializar sus habilidades y dones, para saber alcanzar sus sueños en un mundo complejo, en base a una mentalidad emprendedora y orientada a la innovación.



*“La educación debe de direccionar más no mandar, debe de instruir sin reprender, debe de profundizar más no conceptualizar, ¿De qué sirven los conceptos sin reflexión? Hagamos de la educación, un verdadero camino al aprendizaje”.*

*PhD. Mariana Guedea Álvarez*

## OBJETIVO GENERAL

Este programa nace con la finalidad de que los jóvenes a lo largo de su formación académica, vayan adquiriendo consigo competencias de tipo emocional para que de esta forma crezcan siendo seres humanos capaces de enfrentar situaciones reales y problemáticas que existen en nuestro mundo, y puedan salir de ellas de manera sana y exitosa.

Además de ello trabajaremos en el descubrimiento de talentos ocultos que todos los seres humanos llevamos dentro, para llevarlos a la práctica y poder de esta forma potencializarlos. Todo eso les ayudará a seguir sus sueños y crecer de manera emprendedora.

El centro del programa es el alumno, pero sabemos que para su bienestar emocional debe de ir acompañado en el proceso, su comunidad escolar, y su entorno familiar, por lo que también trabajaremos con ellos.

El programa es un resultado de una fusión de conceptos de neurociencia cognitiva, enfocada al desarrollo de inteligencia emocional, centrando las bases para trabajar en educación emocional incluyendo algunas herramientas de mindfulness.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- ✓ Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- ✓ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- ✓ Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales.
- ✓ Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.
- ✓ Promover el desarrollo integral del alumno.
- ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- ✓ Identificar y manejar las emociones.
- ✓ Desarrollar la resistencia a la frustración.
- ✓ Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- ✓ Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- ✓ Desarrollar el sentido del humor.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL



### En pocas palabras, ¿Qué es educación emocional?

Es el proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

## ¿CÓMO SERÁ LA ESTRUCTURA?

Nuestro programa Meraki Jóvenes se divide en tres bloques, la cuales permiten puntualizar a detalle cada etapa del desarrollo del joven, y trabajar en las competencias de inteligencia emocional.

### BLOQUES DEL PROGRAMA

A continuación se enlistan los tres tipos de competencias que trabajaremos con los alumnos:

#### Conciencia emocional

1

Identificar las emociones, aprender a utilizar un vocabulario emocional, identificar el estado emocional en el que se encuentran los alumnos; además de identificar el lado bueno y no tan bueno de cada una de las emociones.

#### Regulación emocional

2

En la parte de regulación emocional, lo que buscamos es que una vez que el alumno está consciente de las emociones actuales, sepa como regular cada una de ellas. Para ello vamos a darles estrategias de relajación, control de impulsos, procesos cognitivos de las emociones.

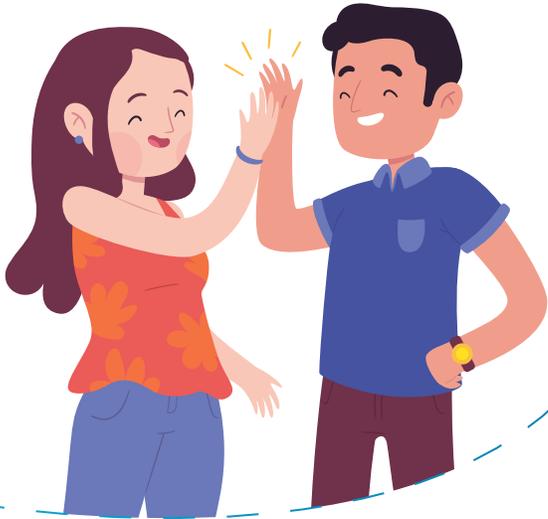
#### Autonomía emocional

3

El objetivo es que el alumno aprenda a quererse y respetarse. Tener un positivo auto concepto del ser.



## BLOQUES TEMÁTICOS



En este programa vamos a trabajar con el ser, descubrir su identidad, conocer su entorno, qué es el mundo, y cómo se relaciona con el mundo.

Así como el manejo de emociones, y todo lo haremos por medio de actividades indagativas. Cada uno de estos bloques tiene un enfoque puntualizado al desarrollo socioemocional.

### CONSTA DE TRES BLOQUES TEMÁTICOS:



### Duración del Programa

Cada uno de los bloques temáticos consta de una serie de diez actividades enfocadas a una competencia emocional (De conciencia emocional, de regulación emocional, y de autonomía emocional) dando un total de 30 actividades en el programa. Las actividades varían de tipo grupal o individual según sea el caso. Cada actividad tiene una duración aproximada de 30 minutos; por lo tanto cada bloque tiene una duración de 300 minutos o 5 hrs. La duración total de este programa es de 900 minutos o 15 hrs. La frecuencia recomendada para el docente es una actividad al menos cada semana.

# RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El objetivo de la evaluación de las actividades en nuestro programa es con un enfoque cualitativo, ya que nos interesa conocer cómo se sintieron los alumnos en la actividad, qué cosas pasaron al momento de realizarla, y qué seguimiento podemos hacer para reforzar cada una de ellas. Por lo tanto recomendamos seguir el formato que se presenta a continuación, el cual es un registro anecdótico:

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD			
GRADO DE SATISFACCIÓN/ CATEGORÍAS	 <b>Excelente</b>	 <b>Bien</b>	 <b>Puedo mejorar</b>
Participación del grupo			
Satisfacción grupal			
Clima del grupo			
Atención y escucha			
Cumplimiento de objetivo			
REGISTRO DE SITUACIONES POSITIVAS O DE CONFLICTO			
SUGERENCIAS DE SEGUIMIENTO			

# BLOQUE UNO

## MIS EMOCIONES

