

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN GUANAJUATO
TALLER: LA AUTONOMÍA EMOCIONAL PARA LA
PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE



Nombre del docente: Elizabeth Martínez Monroy

USUARIO: GT002240668

CCT: 11EES0153Z ASESORA: Mtra. Laura Vázquez

Tema: Actividad 16. Participación en el foro “Hablando el mismo idioma”

MÓDULO II: Desarrollo de las relaciones positivas en la comunidad educativa.

Participación en Facebook:

“Hablando el mismo idioma”

Buenas tardes compañeros, mi nombre es Elizabeth Martínez Monroy; trabajo en nivel secundaria, respecto a la práctica que realicé el día de hoy, tomé en cuenta dos estrategias:

1. Mantener la calma
- 2 practicar el silencio consciente.

Decidí estas dos estrategias debido a que este grupo siempre está platicando y considero que en lugar de pedir que guarden silencio y omitamos el ruido pongamos en práctica estas dos estrategias aliadas de la comunicación efectiva y asertiva, esto con el propósito de que ellos generen un ambiente de calma en el cual les permita conectar con ellos mismos y con este hecho conectar también con sus compañeros. Iniciamos cerrando los ojos, respirando profundo, extendiendo sus brazos y poniéndolas sobre su mesa, valoramos el silencio, lo cual permite ser conscientes de nuestros pensamientos y conectar cuerpo, mente y alma. Con esto los estudiantes se sintieron muy relajados y comentaron que es una estrategia para ponerse a pensar 🤔 y reflexionar, así como darse un tiempo de meditar lo que quieren expresar 🧘.

Como conclusión yo reflexioné acerca de lo trabajado en el módulo II; acerca de cómo siempre vamos de prisa y es necesario poner un alto y darnos el tiempo de meditar para conectar y así poder expresarnos de la manera más asertiva posible 🧘😊.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN GUANAJUATO
TALLER: LA AUTONOMÍA EMOCIONAL PARA LA
PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE



Nombre del docente: Elizabeth Martínez Monroy

USUARIO: GT002240668

CCT: 11EES0153Z ASESORA: Mtra. Laura Vázquez

Tema: Actividad 16. Participación en el foro “Hablando el mismo idioma”

Evidencia gráfica:



Reflexión acerca de mi participación y participación de mis compañeros:

Interactuado con mis compañeros en la plataforma Facebook me doy cuenta que el propósito de la actividad se cumplió **“hablar el mismo idioma”** porque todos nos pusimos a trabajar en la comunicación asertiva y con estrategias que mejor se adaptaron a nuestros grupos; reflexionando principalmente en la empatía y dejando a los estudiantes explorar la manera en la que se comunican y en caso de que identifiquen que es pasiva o agresiva, como podemos transformarla a comunicación asertiva, esto con ayuda de los temas anteriores acerca de la consciencia emocional, la regulación emocional y la gestión de emociones. Este espacio es fantástico pues creo que tenemos todos mucho que aprender hay mucha creatividad y entusiasmo por parte de todos los docentes participantes en este taller y sin duda podemos adaptarla para nuestros estudiantes.