

## Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

### Pasos a seguir para participar en el “Foro” del Campus virtual

ACTIVIDAD SUGERIDA ELEGIDA DE LA ACTIVIDAD 11	COMO SE HA PRACTICADO	RESULTADOS OBTENIDOS
<p>Mantener la calma</p>	<p>Detección de los estados de animo del alumnado: sobretodo al volver del recreo los alumnos regresan al salón un poco efusivos por lo cual se practica la actividad sugerida para volver a la calma</p> <p>Practicar el silencio consciente: se destinan minutos de relajación y reflexión para llegar a la calma</p>	<p>Al regresar del recreo los alumnos vuelven a la calma pues llegan un poco o muy alborotados incluso hasta aventándose entonces al realizar la actividad se tranquilizan incluso han aprendido que una respiración consciente es parte de mantener la calma pues al realizarla las primeras veces no podían hacer una respiración profunda ni podían contener la respiración y con la practica lo han logrado. Algunas veces en actividades de juego ellos mismos se hacen comentarios como “vamos a respirar para llegar a la calma”</p>
<p>Aprender a distinguir con el grupo cuando es una comunicación pasiva,</p>	<p>Se realizó la actividad sugerida en el modulo 2 de la tortuga, el dragón y</p>	<p>Se reflexionó y la mayoría pudo proponer acciones para llegar a la</p>

<p>agresiva y asertiva y practicarlo</p>	<p>dedito arriba, se plantearon distintas situaciones para que distinguieran el tipo de comunicación</p>	<p>comunicación asertiva en futuros casos donde se genere conflicto.</p>
<p>Detección de los estados de animo del alumnado</p>	<p>Una o dos veces a la semana los alumnos realizan la actividad “cómo me siento hoy” donde escriben y dibujan sus distintos estados de ánimo</p>	<p>Los alumnos reconocen las acciones y las formas de reaccionar ante distintas situaciones y que las formas en que interpretamos las cosas y en que nos dicen las cosas influyen en como las percibimos. Siguen retomando que en una misma situación se puede tener mas de una emoción</p>
<p>Fomentar la empatía entre los estudiantes y hacia ellos</p>	<p>Se reconoce el significado de la palabra empatía y lo ponen en practica</p>	<p>Los alumnos saben reconocer cuando una situación pone en una emoción aflictiva a sus compañeros y son empáticos con ellos pero aun no lo logran todos pues aun les cuesta regular sus emociones. Se trabajó el tema de animales en situación de calle y pudieron empatizar con las situaciones de los animales, reconocieron las emociones que evocan estas situaciones, crearon acciones asertivas de comunicación para transmitir un mensaje donde los alumnos dieron a conocer las posibles</p>

		<p>acciones para apoyo de los animales. Se invitó a una activista y rescatista de perros y gatos y tuvieron la iniciativa de donar croquetas y realizar carteles de difusión mediante la empatía.</p>
--	--	---





