

MINIPROYECTO1

“Mi botiquín emocional”

Tema: Conectar conmigo misma y con mis estudiantes.

Introducción.

Estas estrategias de intervención son para favorecer la conducta en mis estudiantes, para ayudarlos a identificar de la mejor manera las emociones que experimentan diariamente. De esta manera estamos aportando al desarrollo socioemocional de los alumnos.



Para poder realizar esto, se realizaran dos estrategias: “ el termómetro emocional” y “en busca de la calma”.

➤ Termómetro emocional.

1. Se prepara una cartulina con el siguiente cuadrante y se pega en un área visible para todos.



Rojo: enojo morado: angustia/ miedo amarillo: alegría

Azul: tristeza naranja: desagrado verde: calma/tranquilidad.

2. A la llegada, cada alumno ubica su nombre, en el cuadrante, que corresponde a la emoción que en ese momento esté experimentando ¿cómo se siente el día de hoy?
3. Se pregunta a 5 alumnos el motivo por el cual se encuentran en esa emoción.

▪ Evidencias



los alumnos entrando al salón ponen su nombre en la emoción en la que se encuentran llegando a la escuela.

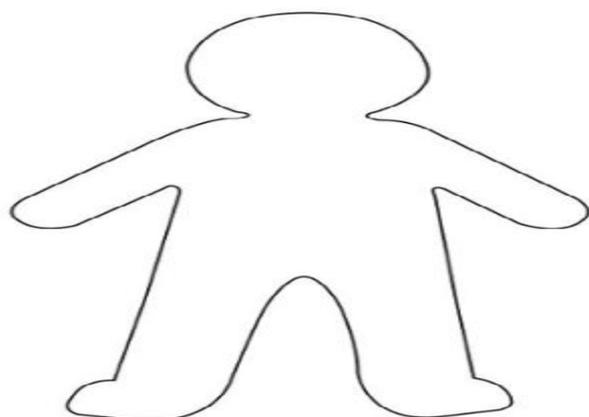
una alumna explicando el motivo por la que llega con esa emoción a la escuela.

Conclusión de la actividad.

La mayoría de los alumnos llegan a la escuela con alegría, buenos ánimos, felices y tranquilos. Ninguno llegó enojado, temeroso o con desagrado. Comentaron que se sentían felices y emocionados ya que hoy es el cierre de proyectos de los campos formativos trabajados durante las dos semanas.

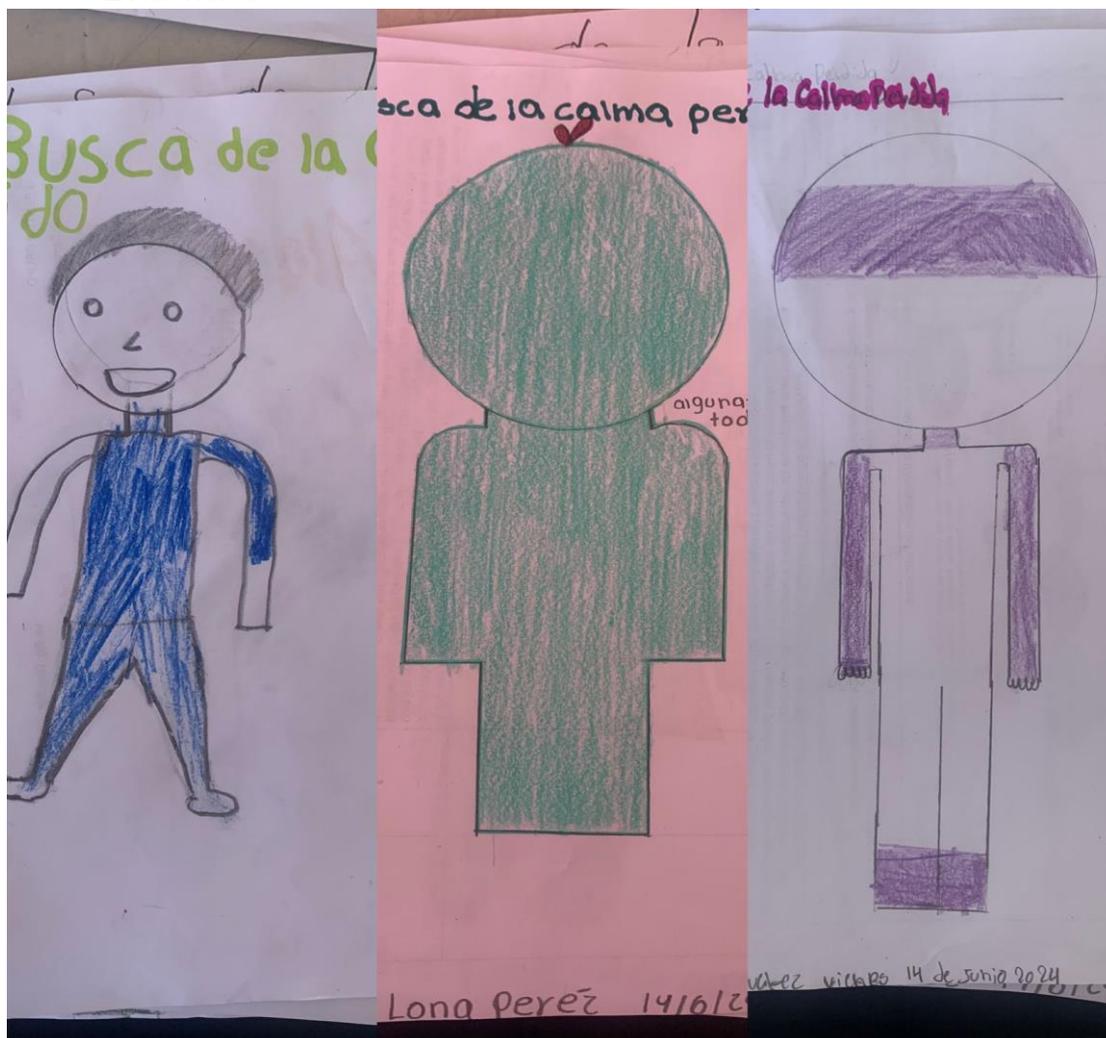
➤ “En busca de la calma perdida”.

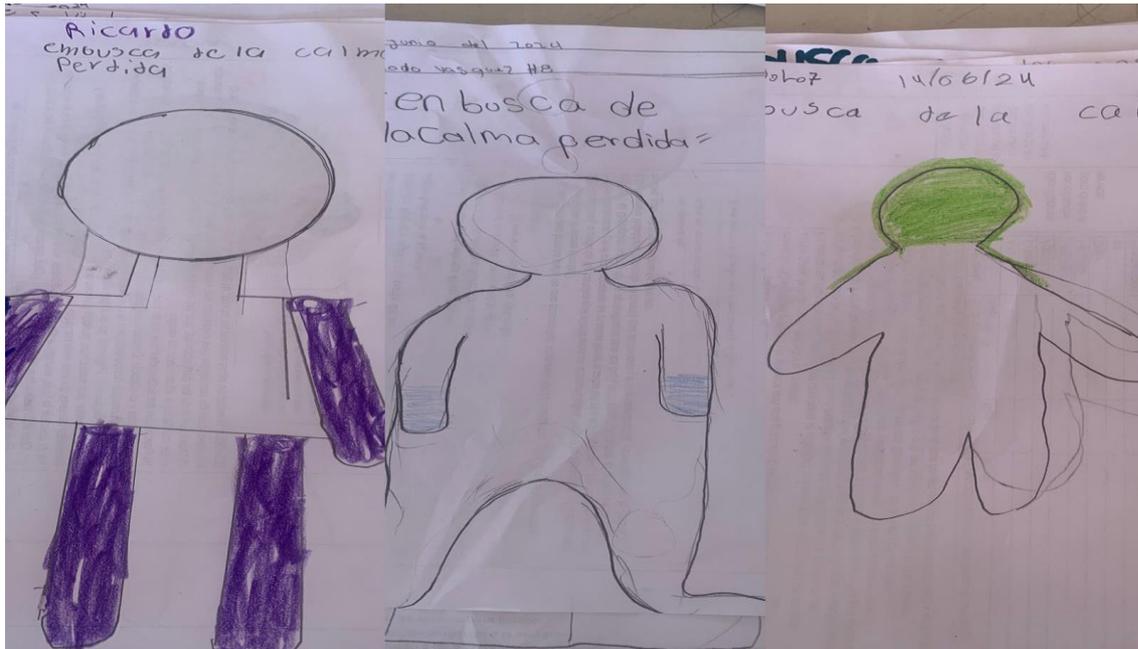
1. Pedir al grupo que en una hoja de papel dibujen su silueta. Se (ejemplo)



2. Elegir el color que para ellos representa el estado de calma y que dibujen dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan.
3. Invitar a algunos estudiantes a compartir su color de calma y el lugar de su cuerpo dónde la sienten con más intensidad o frecuencia.

- Evidencias





Conclusión de la actividad.

Se observa que la mayoría de los alumnos ubican su clama en la cabeza; sin embargo algunos otros en diferentes partes del cuerpo e incluso en todo el cuerpo.



DOCUMENTO ENTREGABLE
Personal (PTP) 1ER parte

Proyecto de transformación

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Preocupación, alegría, preocupación; no sabía si mis alumnos iban a reaccionar de manera positiva a las actividades.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo misma?

Reflexioné aún más en mis actividades tanto profesionales como laborales.

3. ¿logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si, pude acercarme más con ellos de manera personal

4. opinión de este mini proyecto realizado. Fue muy enriquecedor, mas que nada en la parte personal. Recordé el por que amo esta profesión y que siempre va haber obstáculos y no por ellos hay que rendirse.

**Taller“La autonomía emocional para la profesionalización docente”
Valoración de competencias emocionales personal**

Instrucciones: Tómame el tiempo a consciencia y responde con sinceridad, de manera individual y en un espacio cómodo del siguiente cuestionario, con la intención de identificar tus propias competencias emocionales y de qué manera seguir desarrollándolas

	s i	n o	En ocasiones	¿qué puedo hacer diferente?
Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las detona	X			
Considero que puedo identificar las emociones que sienten las demás personas	X			
Es importante para mí la opinión que tengan los demás de mí persona		X		
4. Puedo hablar con facilidad de mis emociones con las demás personas.	X			
5. Sé controlar mis emociones cuando son muy intensas.			X	
6. Utilizo estrategias de regulación emocional cuando es necesario.	X			
7. Si actúo de manera agresiva sé identificarlo.	X			
8. Si reacciono de manera agresiva, pido disculpas.	X			
9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.			X	
10. Tengo la capacidad para autogenerar emociones positivas intencionalmente.			X	
11. Reconozco mis habilidades y virtudes.		X		
12. Estoy satisfecho/a con la persona que hoy soy.		X		
13. Soy capaz de alcanzar los logros que me propongo siempre.	X			
14. Tengo sentido del humor.	X			
15. Si algo no resulta como esperaba, tengo la capacidad de afrontararlo con sabiduría.	X			
16. Sé reponerme de situaciones adversas o difíciles.	X			
17. Utilizo siempre el mismo tono de voz para pedir o decir las cosas.		X		
18. Manejo una escucha activa con las demás personas.	X			
19. Sé defender mi postura con argumentos claros hacia alguien que piense diferente a mí.	X			

20. Existes siempre coherencia de mi parte entre lo que digo y hago.			X	
21. Ofrezco mi ayuda a otros sin necesidad de que me lo soliciten.	X			
22. Sé trabajar en equipo.			X	
23. Soy empático/a.			X	
24. Sé organizar mi tiempo tanto en el ámbito personal, laboral, familiar y social.	X			
25. Si necesito ayuda, sé cómo solicitarla.	X			

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Valoración de competencias emocionales áulicas

Instrucciones: Tómate el tiempo a consciencia y responde en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar las competencias emocionales de tu grupo. Piensa en la mayoría de tu grupo, o bien si lo deseas puedes concentrarse en diferentes grupos y hacerlo las veces que consideres necesario para obtener una visión general de tu aula .

	s	n	En	¿qué
	i	o	ocasion	puedo
			es	hacer
				para
				diferent
				e?
1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.			X	
2. Consideras que tus estudiantes logran identificar las emociones de otros.			X	
3. Hablar de emociones es tema común de interés en tu aula.		X		
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.			X	
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de manera agresiva.			X	
6. Tus estudiantes utilizan estrategias de regulación emocional.			X	
7. Tus estudiantes saben pedir disculpas cuando se equivocan.			X	
8. Tus estudiantes tienen estrategias y acciones identificadas para calmarse.			X	
9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.	X			
10. Tus estudiantes reconocen sus logros obtenidos.	X			
11. Tus estudiantes tienen sentido del humor.	X			
12. Tus estudiantes manejan la escucha activa.		X		
13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente al que debería.		X		
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.		X		
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			X	

3. Les resulta fácil a usted estudiar e identificar sus emociones.				
4. Considera que usted logra identificar las emociones de otros.				