



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

Durante las actividades me sentí tranquila, alegre y sorprendida de escuchar sus conversaciones y elecciones. Ellos pudieron expresarse de forma clara, externando sus emociones, como lo fueron la alegría, miedo, tristeza, sorpresa, de acuerdo a la elección del color que hicieron, además identificaron el lugar donde "sienten" esa emoción, les gusto mucho el poder compartir con sus compañeros, utilizar otros espacios para realizarla, así como materiales. Poco a poco van desarrollando sus habilidades sociales de una mejor manera y aprendiendo a resolver las situaciones que se les presentan

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Al momento de dar el espacio para poder guardar la calma, escuchar a mis alumnos expresarse y valorar estos espacios de aprendizaje, pero también de convivencia al estar pendiente de su socialización, conocer sus emociones e identificar aquello que las causa y puede ayudar en motivar espacios de aprendizaje más agradables y cálidos. Identifique las siguientes emociones y sentimientos en mí como lo fueron: la calma, la tranquilidad, la confianza, el interés, la curiosidad que se fue dando en el desarrollo de las actividades, creando un clima positivo.

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

Sí al lograr una comunicación en paz, tranquila y de confianza, donde cada uno se sintió libre de expresarse, de compartir sus emociones y en el que ellos mismos pudieran identificar qué cosas, objetos o situaciones las generan. Las emociones y sentimientos que se presentaron en mis estudiantes fueron la alegría al poder compartir situaciones semejantes, al convivir en equipos, relajarse, la tristeza cuando entre ellos escuchaban las situaciones que les generaban esos estados, cuando se murió su perrito, el miedo cuando comentaban que la oscuridad les generaba esta emoción a varios de ellos e incluso dijeron cómo poder ya no tener miedo, durmiendo con su peluche favorito o cobija.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Ha sido gratificante el poder conectar con uno mismo, aprendiendo a través de la práctica a reconocer nuestras emociones, pero también a identificar el significado desde dónde se generan (sistema límbico).

Se nos brindan las herramientas para poder en los alumnos apoyarlos a identificar y regular sus emociones, las cuales se verán reflejadas en las habilidades sociales que ellos mismos puedan llevar a cabo en sus interacciones.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad: “En busca de la calma perdida”



Buscamos un espacio cómodo por equipos, ellos eligieron con quienes estar, manejando la calma y tranquilidad para escuchar los ruidos de su alrededor, cerraron sus ojos



Posteriormente se les pidió que por equipos se apoyarán y dibujarán en un papel bond su silueta, que eligieran el color que para ellos representa el estado de calma y el lugar donde la experimentan. Comenzaron a interactuar entre compañeros, nombrando las emociones que les generaron como la alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.

Tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto fueron:

- 1- El buscar un ambiente relajado con los alumnos, de tranquilidad, generar espacios libres para su desarrollo y comodidad
- 2- Materiales diferentes al realizarlo con papel bond y marcadores que normalmente no utilizan
- 3- Incluir música relajante para la actividad

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.

	Si	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
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 y de interés en tu aula.	X			
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.			X	Apoyarlos en su control de emociones
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.			X	Acompañarlos en su momento de reflexión
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	Investigar estrategias y acciones
9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.				
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 a lo debería.	X			
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.			X	Seguir favoreciendo la convivencia
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			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.

	Si	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
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 y de interés en tu aula.	X			
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.			X	Apoyarlos en su control de emociones
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.			X	Acompañarlos en su momento de reflexión
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	Investigar estrategias y acciones
9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.				
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 a lo debería.	X			
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.			X	Seguir favoreciendo la convivencia
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			X	