



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

se percibieron pensamientos positivos, curiosidad, interés, confianza, empatía y gusto por realizar las actividades en cada día, los chicos preguntaban si íbamos a trabajar con las emociones y eso me llenaba de gusto por querer seguir trabajando

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

me permitió conectar conmigo misma ya que me dio la oportunidad de compartir, mis sentimientos y creo me ayuda para que ellos también conecten con su maestra y sepan que todos tenemos momentos buenos y no tan buenos generando una empatía

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

nos permitió conectar unos con otros, saber que era un espacio en el que podían sentirse en confianza para poder realizar el ejercicio y que se conocieran más a sí mismos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

me gusto este mini proyecto ya que me a ayudado a conocer un poco más sobre las emociones y como es necesario conocerlas, aceptarlas y trabajar en ellas para poder superarlas.

conocí ámbitos como: la autogestión, la conciencia, la regulación, la capacidad para mantener relaciones sociales sanas, etc.

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

Uvaomi Belsabe R/H 2015/24

Mtra. Susana León Zaragoza

Revisado CONDUCTA

COMPLETO TERMINAR EN CASA
 INCOMPLETO NO TRABAJO

Termómetro de mis emociones.

Picosa 3 emociones que fueron importantes para mí en las últimas semanas es 90 días

10 ← Perdí el control de mis emociones

9 ← Estoy apunto de perder el control de mis emociones es hora de un plan

8 ← Mi termómetro de emociones antes se veía a otro color ¡cállate!

7 ← En control de mis emociones

6 Tristeza

5 Enojo

4 Felicidad

3 Amor

2 Felicidad

1

0

Norma Belsabe R/H 21/5/24

Plan o respirar profundamente con tranquilidad y pensar positivamente sin que afecte a nadie o de bajar a escuchar música, es lo que me relaja y me calma.

Mtra. Susana León Zaragoza

Revisado CONDUCTA

COMPLETO TERMINAR EN CASA
 INCOMPLETO NO TRABAJO



EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Carly Cedillo Aguilar

Julio 26 de Julio 2024

Morado: Me hace muchas cosas
Brazos: Me ayudan hacer muchas cosas que me hacen feliz y mis gnos por pueden ser muchas cosas lindas.

Mtra. Susana León Zaragoza

Revisado CONDUCTA

COMPLETO TERMINAR EN CASA
 INCOMPLETO NO TRABAJO

Se honesto contigo misma que las emociones practicas la calma.

~~Quiero ya que me hacen mejor~~

¿En que situaciones? Cuando me estreso y enojé

¿Se hace de manera previa o reactiva? Reactiva

se me piensa en aquellas cosas, animales, objetos, personas o momentos que parecen calma.

quiero mejorar, quiero más felicidad, me voy a ir y me voy a dedicar con mi persona favorita

Nombre: Carlo Gaván Duarte

Tema: Volcan de emociones

Día Mes Año

26 06 24

Volcan de emociones

1º ¿Qué crees que pasó?
2º ¿Qué emoción sentía el volcan creciendo en su interior?
3º ¿Alguien termino lastimando?
4º ¿Como lo ubiese podido hacer dif. el volcan?
5º ¿Les afasado alguna vez que por no resolver te una terminas lastimando a una persona?
6º ¿Cual sería la moraleja de esta historia?

Respuesta

Lo lava quemó todo el bosque
Furia
Al bosque
Movándose para causar temblores y que las personas fueran
Si
Aprende a regular las emociones

Que me insulten
Que estén de enfados
Que me digan que hacer y como abrirlo

Rúbrica para autoevaluación de PTP 1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					

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 el siguiente cuestionario, con la intención de identificar tus propias competencias emocionales y de qué manera seguir desarrollándolas.

	Sí	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las detona	X			
2. Considero que puedo identificar las emociones que sienten las demás personas.	X			
3. Es importante para mí la opinión que tengan los demás de mi 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		X	
9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.	X			
10. Tengo la capacidad para autogenerar emociones positivas intencionadamente.			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 afrontarlo 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 piensa diferente a mí.			X	
20. Existe 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 como 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 .

	Sí	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	
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.			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 a lo debería.			X	
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.	X			
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			X	

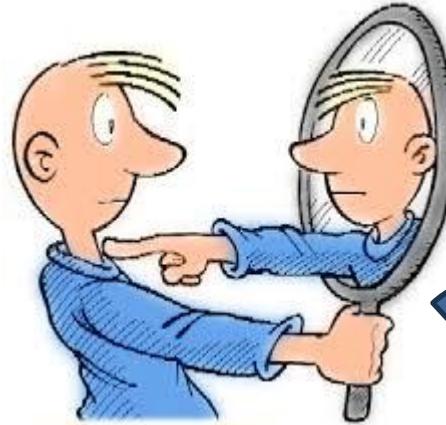
FORO

- Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
- Que las personas sean conscientes de las emociones de los demás.
- Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.

Considero que cuando buscamos educarnos en nuestras emociones, hay competencias que nos permiten identificar, comprender y manejar nuestras emociones para así poder establecer y mantener relaciones afectivas positivas, sabiendo tomar decisiones de manera respetuosa y responsable. El que todos seamos conscientes de nuestras propias emociones nos permite tener un autoconocimiento que implica que nosotros mismos reconozcamos nuestras propias emociones para entender cómo estas influyen en nuestros pensamientos y comportamientos, por lo tanto comprendemos que este ámbito es necesario para regular nuestras emociones de manera efectiva y esto va de la mano con la autorregulación ya que al ser conscientes de nuestras emociones podemos aprender a gestionarlas de manera más efectiva, lo cual es necesario para un comportamiento más equilibrado para tener una buena salud mental.

Ahora que en el aspecto de ser conscientes de las emociones de los demás; la empatía suele tener un papel principal ya que si todos fuéramos conscientes de lo que los demás sienten, seríamos más responsables y respetuosos en nuestra forma de actuar, hablar y pensar las cosas que diremos a los demás, en realidad el ser conscientes es la clave para desarrollar empatía que nos permite comprender y compartir los sentimientos de otras personas lo que es esencial para formar y mantener relaciones saludables, para respetar las emociones ajenas y construir vínculos de confianza y apoyo lo que favorece un entorno social positivo y nos permitirían vivir en una convivencia basada en la paz.

Eso me lleva la tercer frase que la entiendo como esas habilidades de escucha lo que mencionamos comúnmente como escucha activa que es la base de toda sociedad ya que no solo se trata de escuchar atentamente las palabras, sino también los sentimientos y emociones en la comunicación que se tiene con los demás, por lo que la escucha activa implica prestar plena atención, mostrar empatía y responder de manera adecuada para lograr una comunicación asertiva debemos escuchar bien a los demás eso nos facilitaría una comunicación asertiva donde tengamos la confianza de expresar las propias emociones de manera clara y respetuosa.



autoconocimiento



Nos permite conocernos para conectar con los demás
Y formar sociedades más armoniosas



Escucha y comunicación asertiva



empatía

