

# Autoconocimiento:

## Lección 9 Conocer las emociones

### Consejos

Espacio en el que encontrarás buenas prácticas y experiencias de los participantes, que te ayudarán a hacer más eficiente la implementación de las lecciones en tu plantel.

**Tutor: EDGAR ROBERTO LÓPEZ MARTÍNEZ**

**08 Jun, 19:23 hrs.**

**Las emociones el espejo del alma**

**Para:** *El mundo de las emociones*

Buenas tardes Compañeros tutores, es grato para un servidor ver el desarrollo socio emocional de mis alumnos , mas de un 70 % , demostraron un cambio significativo , emocional, social, actitudinal, no minimizando a los demás estudiantes que mostraron en lo conductual, un mejor comportamiento y empatia a los demás, claro ejemplo fue la actividad que se desarrollo de hacer exposiciones de proyectos finales y de algún tema libre, demostraron un desenvolvimiento al momento de exponer y los que fueron espectadores un buen comportamiento.

Es grato que estar involucrado y participando en este gran proyecto CONSTRUYE T, ya que es de gran importancia para toda la comunidad escolar y en lo familiar también ya que lo replicamos en casa.

Espero pronto la reactivacion de las actividades para seguir aprendiendo y ponerlo en practica.

Les decreto excelente tarde. saludos

links de apoyo:

<https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>

[https://www.youtube.com/watch?v=K\\_CzwBUxMBc](https://www.youtube.com/watch?v=K_CzwBUxMBc) (Inteligencia emocional)

**Documentación gráfica**



**Tutor: BELEN GONZALEZ SANCHEZ**

**08 Jun, 18:33 hrs.**

**Variación 9.6**

**Para: *Toda la lección***

Buenas tardes

En la institución se lleva a cabo el proyecto transversal "El Teatro llega a la EPO", donde el trabajo final es la presentación de una obra de teatro por parte de la comunidad estudiantil, por lo que los diálogos de la variación 9.6 permitieron que los alumnos dramatizarán la introducción y el caso de Benjamín (actuarán), a los alumnos les pareció muy interesante y se logró el objetivo, donde con su experiencia comprendieron la dualidad de las emociones, y cómo dominarlas, ya que al estar frente a todos sus compañeros el miedo al hacer el "oso" en su lenguaje estaba latente.

Fue tanta la motivación que a su petición grabamos la aplicación de esta variación para mandarla a la plataforma Construye T.

**Documentación gráfica**



**Tutor: MARCO ANTONIO GUERRA CRUZ**

**08 Jun, 16:01 hrs.**

**Primer pensamiento**

**Para: Toda la lección**

Al despertar identificar cual es el primer pensamiento del día, dado que es lo que va a predominar el resto del día. Si el pensamiento es constructivo, de agradecimiento o de fastidio o no constructivo y partir de ello para modificarlo e identificar cómo soy y con base en ello solicitar apoyo psicoemocional o reforzar el pensamiento constructivo.

**Tutor: ENA MONSERRATH GUERRERO MANNINGS**

**08 Jun, 14:35 hrs.**

**emociometro**

**Para: El mundo de las emociones**

Una actividad complementaria que funciono mucho dentro de la aplicación de la lección fue la elaboración de un emociometro elaborado por ellos donde realizaban emoticones con distintas emociones y una tabla con sus nombres, esto con el fin de respetar el momento en el que se encontraban sus compañeros y ser empáticos, analizando la propia forma de actuar estableciendo así un ambiente mas armoniosos y solidario, esta actividad fue tomada de las fichas construye t anteriores.

**Tutor: FLOR ANGELI TORRES VALDERRAMA**

**07 Jun, 11:45 hrs.**

**LIBRETA CONSTRUYET**

**Para: Toda la lección**

**Buenos Días Compañeros y Asesora:**

*En este espacio quisiera compartirles unas de las estrategias que hemos llevado en mi*

*plantel, la libreta construyeT de dos de las alumnas de segundo y cuarto semestre el cual se generó con las actividades realizadas de las seis asignaturas correspondientes a cada semestre. Cabe mencionar que todos nuestros estudiantes cuentan con su libreta construyeT. También se muestra un archivo de excel en el cual se tiene la matriz de datos de todos los docentes que participaron con mucho entusiasmo en este programa llevando las actividades construyeT a cada uno de los alumnos, el cual se muestra de manera general los grupos asignados y de forma mas detallada por grupo. Esta asignación se realizó con ayuda de nuestro Director Juan Alejandro y la entrega de evidencias, material y archivo con la ayuda de nuestra compañera administrativa de biblioteca Alba . Todo esto con la finalidad de contar con el archivo de evidencias de trabajo del programa construyeT. (La evidencia se subió en la lección 6)*

*Por último quisiera mencionar que en una reunión con el Director hace un par de horas, ha propuesto llevar a cabo una actividad con alguno de nuestros estudiantes para compartir los aprendizajes, experiencias y reflexiones de haber realizado las actividades construyeT durante este semestre.*

*Saludos Cordiales*

*Tutor ConstruyeT Flor Angeli Torres Valderrama  
CECYTE Guanajuato plantel Guanajuato*

### ***Documentación PDF***

**[Anexo 13\_ FLOR ANGELI TORRES VALDERRAMA]**

**Tutor: JOSE ROGELIO MORA VEGA**

**01 Jun, 20:55 hrs.**

**Controlar nuestras emociones.**

**Para: Toda la lección**

Buenas tardes a todos:

Es muy importante conocer, tener consciencia y controlar nuestras emociones ya que estas influyen en nuestro desarrollo y en muchas ocasiones nos superan llevándonos a perder el control de nosotros mismos. A mis alumnos muchas veces les doy ejemplos de su entorno de como aprendieron a andar en bicicleta o a tocar un instrumento musical, que al principio parecía ser algo difícil, lo cual nos hacía enojar, ya que cuando estamos aprendiendo algo nuevo es algo lógico que fracasaremos en los primeros intentos y como controlamos nuestras emociones para llegar a la meta que nos habíamos fijado.

Comparto fotografías de la aplicación de las variaciones.

Saludos.

### ***Documentación gráfica***



**Tutor: ARELI ROCIO CAMACHO JUAREZ**

**01 Jun, 17:06 hrs.**

**El mundo de las emociones**

**Para: Toda la lección**

Mi consejo es que para trabajar esta lección los estudiantes compartan en plenaria sus experiencias emocionales, para que reflexionen en cómo un evento en común puede ocasionar diferentes reacciones según su personalidad. También se concluyó que al identificar los efectos y causas de nuestras emociones nos ayuda a tomar mejores decisiones.

Saludos.

**Documentación gráfica**



**Tutor: PATRICIA YOLANDA DOMINGUEZ FARIAS**

**29 May, 21:50 hrs.**

**El mundo de las emociones**

**Para: Toda la lección**

Esta vez aproveché que en la clase de Literatura vimos la película de Romeo y Julieta, la cual me sirvió para que analizaran todas las emociones encontradas en los rostros de los protagonistas, antagonistas y verdaderamente les gustó e hicieron un análisis más completo de identificar el nivel de energía que generan las emociones en el medidor emocional. Es como realizar el ejercicio de caras y gestos. Me sirvió bastante.

Saludos

Patricia Yolanda Domínguez Farías

Emsad 37 San Juanito de Escobedo, Jalisco

COBAEJ

**Tutor: BIBIANA DE SHARON ORTIZ TAPIA**

**25 May, 21:19 hrs.**

**El secreto para ser feliz**

**Para: Toda la lección**

Comparto con ustedes una actividad que realice con mis alumnos en donde ellos elaboraron carteles con acciones que los mantienen felices, esta actividad la realice como parte de la lección 9.4, como se sienten las emociones en el cuerpo, dado que al redactar "su secreto para ser feliz" pensaban en cosas que estimulaban su pensamiento y sonreían al pensar lo que plasmarían en su cartel.

**Documentación PDF**

**[Anexo 14\_BIBIANA DE SHARON ORTIZ TAPIA]**



**Tutor: JUAN ANDRES SANCHEZ PESQUEDA**

**24 Abr, 20:06 hrs.**

**Cuatro Consejos Prácticos**

**Para: *Toda la lección***

1. Tener un diario de emociones. Escuchar nuestras emociones puede darnos muchos detalles sobre nosotros mismos, otras personas o distintas situaciones, se trata de una técnica para facilitar el autoconocimiento

2. La línea de la vida. Este ejercicio nos permite crear una línea horizontal que representa a nuestra vida. En esa línea marcamos un punto medio que es el ahora. A partir de este momento comenzaremos a incluir los distintos hitos en nuestra existencia que hayamos vivido en el pasado, de esta forma veremos por escrito todo lo que consideramos relevante en nuestra vida. La segunda parte consiste en cumplimentar parte de nuestro futuro, reflejando nuestros objetivos más inmediatos y más alejados en el tiempo.

3. Quién soy.

Este ejercicio nos permite ver por una parte quienes somos en este momento y quienes queremos llegar a ser. Lo más importante es decidir cómo vamos a conseguir llegar a ser las personas que deseamos, cuál es nuestra estrategia al respecto

4. Tests aplicado por profesionales. te permiten saber más sobre tu personalidad, talento, inteligencia, etc. De esta forma, al conocerte mejor, podrás saber, por ejemplo, cómo venderte en una entrevista de trabajo, resaltando tus puntos fuertes o fortalezas.

Todas herramientas pueden ayudarte en la difícil andadura de conocerte a ti mismo. Si lo consigues sabrás cómo sacar partido a tus fortalezas y como minimizar tus debilidades

“Conocer a bien a los otros es inteligente, conocerse bien a si mismo, es sabiduría”. Einstein.