



Escuela Normal de Educación Preescolar

Autoevaluación DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Curso: Educación socioemocional

Docente: Martha Gabriela Ávila Camacho

Alumna: Iris Valeria Castro Zambrano

Tercer semestre "A"

Unidad de aprendizaje III. Aprendizaje y enseñanza de las habilidades socioemocionales

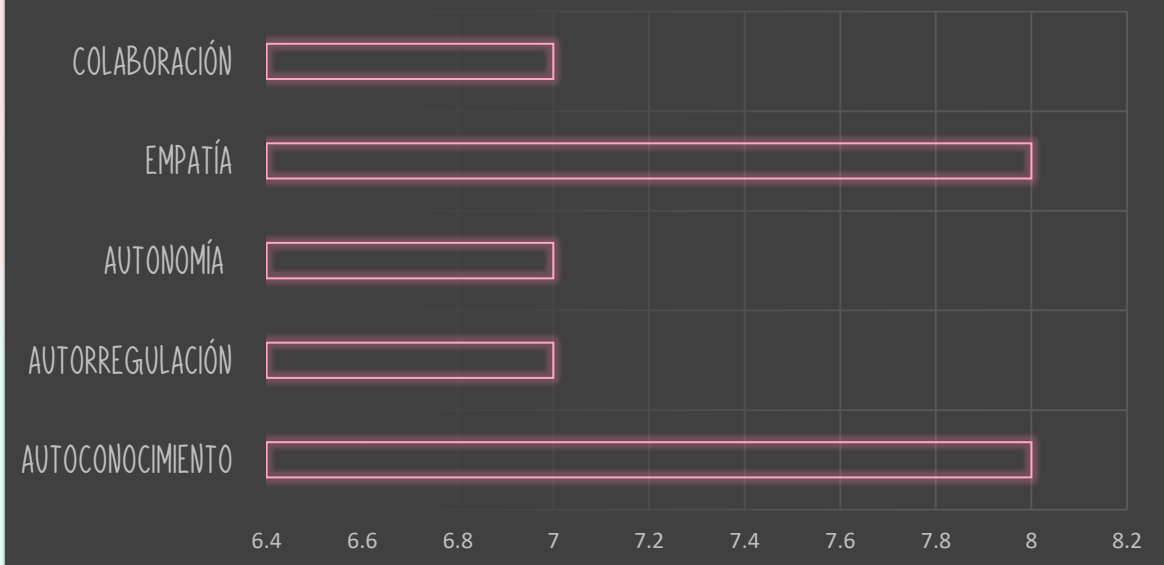
Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.

Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.

Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.

Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.

Calificación



AUTOCONOCIMIENTO:

-ME COMPROMETO A DARME UN TIEMPO AL FINAL DEL DÍA PARA REFLEXIONAR ACERCA DE COMO ME SIENTO EN COMO ESTOY LLEVANDO MI VIDA Y MI RELACIÓN CON LAS PERSONAS QUE ME RODEAN.

-IDENTIFICAR Y ACEPTAR LAS ÁREAS DE OPORTUNIDAD EN LAS QUE TENGO QUE TRABAJAR.

-RECONOCER QUE COSAS ME AGRADAN Y QUE COSAS NO SIN SER INFLUENCIADA POR OTRA PERSONA.

AUTORREGULACIÓN:

-DESARROLLAR UN DIARIO DE EMOCIONES EN EL QUE SE PUEDA VER REFLEJADO QUE SENTIMIENTO OCUPO LA GRAN MAYORÍA DE MI DÍA Y CUAL FUE EL DISPARADOR PARA QUE ME SINTIERA ASÍ.

-CAMBIAR MI MENTE HACÍA PENSAMIENTOS POSITIVOS CUANDO LAS COSAS NO ESTÉN FUNCIONANDO.

-PENSAR TRES VECES LAS COSAS QUE VOY A DECIR ANTES DE HACERLO EN CASOS DE ESTRÉS, ENOJO O TRISTEZA ASEGURÁNDOME DE QUE NO AFECTEN A NADIE DE FORMA NEGATIVA.

AUTONOMÍA:

-EVITAR COMPARTIR MIS PROBLEMAS EN DECISIONES PERSONALES DANDO PIE A QUE LA GENTE PUEDA INFLUENCIARME A NO TOMAR LA DECISIÓN QUE CREÍA CORRECTA.

-NO POSTERGAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS QUE TENGA ESPERANDO A QUE SE RESUELVAN SOLAS.

EMPATÍA:

-ENTENDER QUE MI FORMA DE VER LAS COSAS ES ÚNICA Y QUE TODOS LOS PUNTOS DE VISTA SON VÁLIDOS Y RESPETABLES.

-ENTRENAR LA CAPACIDAD DE ENTENDER MIS PROPIAS EMOCIONES COMO BASE PARA ENTENDER LAS DE LOS DEMÁS.

-EVITAR ACONSEJAR SI NO HAY UNA PETICIÓN EXPRESA.

COLABORACIÓN:

-AL MOMENTO DE TRABAJAR EN EQUIPO PROPONER IDEAS E INVITAR A LOS DEMÁS A HACER LO MISMO PARA QUE EL TRABAJO PUEDA VERSE FAVORECIDO Y TODOS SEAN ESCUCHADOS.

-APOYAR A UNA DE MIS COMPAÑERAS SI SE LE DIFICULTA HACER SU PARTE DEL TRABAJO O ALIGERAR LA CARGA DE TRABAJO SI YO YA CONCLUÍ MIS ACTIVIDADES.

-SER RESPONSABLE DE LAS TAREAS QUE SE ME ASIGNARON DENTRO DEL GRUPO Y CUMPLIR CON ELLAS EN TIEMPO Y FORMA.

