

ACTA DE PUESTA EN PRÁCTICA DE LA FORMACIÓN EN CENTRO

“Conocimientos para implementar un plan de mejora y un modelo de evaluación adaptado a las características y necesidades del alumnado de educación permanente”

<i>Título</i>	EXPLORADORAS DE EMOCIONES		
<i>Sección</i>	Higuera de la Sierra		
<i>Número de participantes</i>	5	<i>Fecha de realización</i>	22/03/18
<i>Plan/es en los que se ha llevado a cabo</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En P.E. Fomento Ciudadanía Act. (Fom. Cult. Emprend.) ▪ En P.E. Fomento Ciudadanía Act. (Adq. Hab. Salu. y Pr.) 		
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquirir un conocimiento de las propias emociones ➤ Conocer la relación entre las emociones y los pensamientos y otros procesos cognitivos ➤ Reconocer y comprender los estados emocionales propios ➤ Conocer y aplicar estrategias de regulación emocional ➤ Mejora de la autoestima 		
<i>Contenidos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoconocimiento emocional ✓ Autocontrol emocional ✓ Automotivación ✓ Empatía ✓ Relaciones interpersonales 		

<i>Competencias clave</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación lingüística • Digital • Para aprender a aprender • Social y cívica 	
<i>Desarrollo de la actividad</i>	<p>Tras una <i>tertulia</i> sobre qué son las emociones, cómo se gestionan, se procedió a realizar unos <i>test de Inteligencia Emocional</i>, para que cada una de las participantes tuviese una orientación sobre su grado de autoconocimiento emocional.</p> <p>A continuación, se hizo una <i>puesta en común</i> de los resultados obtenidos.</p> <p>Después, se realizó una “<i>Brújula de las Emociones</i>”, para sintetizar las emociones básicas.</p>	
<i>Evaluación</i>	<i>Criterio</i>	Identifica sus propias emociones, y algunas claves para autogestionarlas
	<i>Procedimientos</i>	Observación directa y sistemática, producciones orales...
<i>Atención a la diversidad</i>	Se ha proporcionado a todo el alumnado una atención adecuada a sus características y necesidades.	
Recursos	<p><u><i>Digitales:</i></u></p> <p>-Blog SEP Higuera, entrada titulada “Inteligencia Emocional” http://adultohiguera.blogspot.com/es/</p> <p><u><i>Materiales:</i></u></p> <p>-Fungible: papel, lápices</p> <p>- Ordenadores</p>	
Bibliografía web	http://www.capacitacion-juegos.com.ar	

Observaciones:

En general, las participantes tenían un exiguo autoconocimiento de sus emociones, será necesario continuar trabajando especialmente en la promoción de estrategias adecuadas de regulación emocional, principalmente en relación con las emociones de signo emocional negativo.