

PORTFOLIO



Nombre:

Curso:



El propósito de este portafolio es que los estudiantes, al reunir sus proyectos y trabajos, reflexionen y evalúen su propio avance en cuanto a su crecimiento emocional, social y creativo.

Una mágica herramienta tanto para el alumno como para el profesor.



DESARROLLO AFECTIVO

¡¡Emociones en acción!!



Identificación y expresión emocional





Hablemos de nuestras emociones

¿Por qué es importante?

¿Nuestras emociones nos protegen?



¿Cómo sentimos nuestras emociones?

¿Dónde las sentimos?



Nombro mis emociones

Poder nombrar nuestras emociones nos permite comprender lo que estamos sintiendo y por qué nos sentimos de esa manera. También es el primer paso para empezar a regular nuestras emociones.

- Nombrar las emociones y dar ejemplos de las cosas que hacemos cuando nos sentimos así.

Emoción	Me siento	Sentirme así me hace
		
		
		
		
		

IRA



Objetivo:

Ayudar a mantener la calma y tomar mejores decisiones

Alerta a las primeras señales

¿Qué me produce enfado?

¿Qué me produce enfado en el colegio?

Caja de ideas para hacer con el enfado:

Me alejo

Respiro profundamente

Busco alguien con quién hablar

Contar hacia atrás



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



Dibujo mi cara cuando estoy enfadado/a

¿Cómo me comporto cuando estoy enfadado?

Mi palabra tranquilizadora es:

Mis estrategias de afrontamiento favoritas son:

Alegría



¿Qué te hace sentir feliz?

Dibuja los lugares, personas y animales que
te hacen sentir feliz

El profesor trabajará las emociones que más interesen
siguiendo este tipo de actividades o incorporando otras.

Nuestros pensamientos

Vídeo pensamientos

Dibujamos nuestros pensamientos

Hablamos sobre pensamientos

Relacionamos un pensamiento con una emoción

Termómetro de las emociones

¿Cómo me siento hoy?

Enojado / para explotar WUT
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mí otras personas?

Exaltado – muy nervioso
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mí otras personas?

Inquieto / Intranquilo/Molesto/Nervioso
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mí otras personas?

Tranquilo
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mí otras personas?

Cada uno de los bloques lo trabajaremos utilizando los recursos del Banco de Herramientas del programa Educación Responsable.

Empatía



Actividad 1:

Actividad 2:

Autoconcepto y autoestima



Actividad 1:

Actividad 2:

DESARROLLO COGNITIVO



Autocontrol



Actividad 1:

Actividad 2:

Elecciones, preferencias

Toma de decisiones



Actividad 1:

Actividad 2:

Actitudes positivas hacia la salud



Actividad 1:

Actividad 2:

DESARROLLO SOCIAL



Habilidades sociales para la interacción



Actividad 1:

Actividad 2:

Las habilidades de autoafirmación



Actividad 1:

Actividad 2:

Habilidades para la oposición asertiva



Actividad 1:

Actividad 2:

Hoja de reflexión



¿Qué Paso?

¿Qué me hizo actuar de esa manera?

Hice o dije algo de lo que estoy arrepentido?

¿Qué puedo hacer la próxima vez que me
sienta así?