

Neuropedagogía para el aprendizaje autónomo

Aprender a regularte hace parte de todos los procesos de aprendizaje que tenemos día a día por eso debemos identificar lo que nos emociona y con debemos aprender a trabajar en esto, Ven y diviértete conociéndote a ti mismo.

MIS EMOCIONES

Los sentimientos son sensaciones físicas que sientes en tu cuerpo. ¿Cómo se siente en tu cuerpo cuando te sientes...?



Termómetro

¿Puedes decir el color de los sentimientos a continuación?
Colorea el cuadro de palabras de cada imagen según el termómetro del estado de ánimo



feliz



triste



dolido



tímido



enamorado



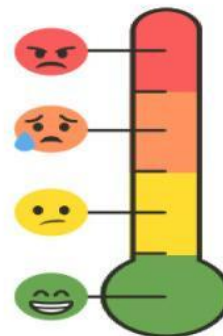
cansado



divertido



asustado



Mi registro

Cómo te sientes



¿Cuál fue la parte más frustrante de tu semana?

Blank area for writing the most frustrating part of the week.

¿Cuál fue la parte más agradable de tu semana?

Blank area for writing the most enjoyable part of the week.

¿Algo más que te gustaría compartir conmigo?

Blank area for writing something else to share.

Check-In Diario



Como me siento hoy

Feliz Cansado Esperanzado Nervioso
Concentrado Triste Frustrado
Emocionado Enfadado Divertido Aburrido

Razón de mi calificación

Blank area for writing the reason for the grade, with a small grid at the top.

Objetivos para hoy

Blank circle for writing today's objectives.

Algo que espero conseguir hoy

Blank area for writing something to be achieved today.