

ANDRES BANGUERA RODRIGUEZ
C.C. 1130587936
MIE – PROYECTO 5
Semana 10: Autoevaluación

Realiza las siguientes actividades:

1. Conciencia Emocional

Presta atención a tus pensamientos, emociones, reconoce las emociones en tu cuerpo y conecta con tu rol como facilitador de la experiencia.

EMOCIÓN	FISIOLOGÍA	EXPRESIÓN
¿Cómo me siento en mi rol de facilitador de la experiencia?	¿Cómo reconozco en mi cuerpo lo que estoy sintiendo?	¿Cómo expreso la emoción?
Sobre mi aprendizaje cómo facilitador de la experiencia fue enriquecedora debido a que esto genera en mis fortalezas en mis aptitudes de liderazgo, comunicación asertiva y de igual forma reconocer que falta un camino largo por recorrer para aprender y mejorar como profesional.	Me siento inquieto, con un cosquilleo en los pies, con ganas de salir corriendo a investigar y poder aprender nuevas herramientas para el manejo de las emociones en mi y mi equipo de trabajo.	Esta emoción la expreso por medio del entusiasmo en el desarrollo del proyecto de generación de empatía organizacional, trabajando en conjunto con el proceso de gestión humana de mi organización, para aportar lo aprendido en la maestría y enriquecerme con la experiencia socioemocional.
¿Qué impacto tiene en mi proceso de facilitar la experiencia de aprendizaje socioemocional?	Crecimiento profesional, ganando perspectiva interdisciplinaria priorizando el entendimiento del ser antes del hacer.	

2. Conexión con mis respuestas emocionales

Identifica la coherencia de tu respuesta con lo que te importa cuidar y reflejar siendo facilitador de la experiencia.

Reflexiona:

¿Qué me ha generado todo el proceso de planear, diseñar y ejecutar la experiencia?

R/ Crecimiento profesional, ganando perspectiva interdisciplinar priorizando el entendimiento del ser antes del hacer.

Identifica alguna situación que te genere malestar y/o displacer

R/ la falta de perspectiva de algunos líderes de proceso, que no reconocen la importancia de la inversión en la formación del ser.

Identifica los pensamientos asociados

R/ aburrimiento, triste, serio

Nombra la emoción que sientes

R/ Decepción, impaciente

Identifica como actúas

R/ busco estrategias para argumentar la importancia del cambio cultural mostrando los beneficios de la orientación.

Toma distancia y observa de manera más objetiva. Elabora un pensamiento más realista

R/ busco estrategias para argumentar la importancia del cambio cultural mostrando los beneficios de la orientación

Se más preciso al nombrar la emoción e identifica nuevamente

R/ motivación

Cómo eliges actuar. ¿Cuál es el cambio que quieres dar para avanzar?

R/ aumentar mi formación del manejo de las emociones y la interacción social que esta demanda, para generar participación activa en los ejercicios de facilitación.

AUTOEVALUACION DEL ROL DEL FACILITADOR DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

La siguiente guía pretende entregar elementos para que puedas realizar una autovaloración de tus habilidades como facilitador de experiencias de aprendizaje desde lo socioemocional.

Por favor lee atentamente cada habilidad y califica con una (X) la frecuencia con la que demuestras estos comportamientos, posteriormente realiza una reflexión sobre tu propia valoración.

Competencia	Frecuencia				Reflexión sobre mi calificación
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	
Escucha: Escucha en sus interacciones con otros y se permite recibir información del contexto educativo a partir de todos sus sentidos.	X				Escucha activa
Presencia plena: Presta atención al aquí y el ahora en todo momento, ubicándose en el momento presente de todos los sucesos.	X				Vivir el presente sin ansiedad o depresión
Confianza: Establece confianza con las personas a quienes les facilita los procesos de aprendizaje generando valor en lo que se hace y reconociendo valor en lo que hacen los demás.		X			Mejorando la generacion de empatía
Comunicación: Demuestra capacidad para manifestar pensamientos y emociones de manera asertiva en todas las interacciones.	X				La confianza como base de relación interpersonal
Curiosidad: Tiene capacidad para disponerse al descubrimiento y facilita el descubrimiento de sus estudiantes a partir de la formulación de preguntas poderosas.	X				Disposición por el conocimiento

Diseño de acciones: Genera planes enfocados con los objetivos y realiza constantemente evaluación de dichas acciones con el fin de realizar mejoras en sus intervenciones.		X			
--	--	---	--	--	--

Reflexión Final
¿Qué descubres?

Durante todo el aprendizaje tuve el privilegio de tener un facilitador que me dio mucha motivación, que me enseñó lo que necesitaba saber para ser mejor facilitador. Gracias por todo este enriquecimiento en mis habilidades de liderazgo, comunicación asertiva y logro reconocer que esto es solo el principio y que hay un largo camino por recorrer para estar a la par de las necesidades del mercado.