

Calendario semanal emocional



La emociones y el aprendizaje



¡A la facultad también van las emociones! no podemos dejarlas de lado. Porque si estamos tristes, enojados/as, angustiados/as, en situaciones de estrés o de bronca, no estaremos 100 % listos/as para realizar actividades que requieran atención, concentración, tomar decisiones, prestar atención a la explicación en la clase, estudiar para un examen, etc.

En épocas de cambios en la modalidad de cursada, incertidumbre sobre como continuarán las clases, es necesario poder pensar en que emociones experimentamos en el día a día, cuáles son las que nos "empujan" a estar más motivados, de buen ánimo, y cuáles nos quitan la energía, para saber qué es lo que produjo esa emoción, y que podemos hacer para cambiar el estado emocional.

El calendario semanal emocional es una estrategia de metacognición visible para empezar a tomar registro de las emociones y de ciertas herramientas que pueden servir a estar disponibles emocionalmente para el estudio y el aprendizaje.

CALENDARIO SEMANAL EMOCIONAL

Las emociones y la cognición van de la mano, por eso consideramos importante reflexionar sobre cómo estamos y qué sentimos en relación a nuestro tránsito por la facultad.

Te invitamos a realizar una semana de ¡CUERPO y MENTE en ACCIÓN! dónde cada día le dediques un momento al desafío.

En el calendario, encontrarás en cada día los desafíos a realizar, dos opciones para marcar si lo pudiste hacer o no, y stickers de emociones para que puedas identificar cómo te sentiste ese día y reflexionar por qué te sentiste así (puede ser más de una emoción).

La idea de este calendario es que lo puedas incorporar de a poco, en tu rutina semanal, teniendo en cuenta cómo te sentís y qué estrategias implementar según tus necesidades (motivación, reflexión, planificación, etc).



CALENDARIO SEMANAL EMOCIONAL

La primer semana te invitamos a realizar los desafíos separados en cada día, para dedicarle el tiempo que se necesita e ir de a poco incorporando nuevas tareas.

Podés repetir esta manera las veces que lo consideres.

Cuando ya estés más seguro/a , podés utilizar el segundo formato de incorporar esas acciones en un mismo día y completarlo con tus ideas.

Si te animás podés compartirnos una foto de cada día como registro de tus desafíos...
Podés compartirlo con amigos/as, compañeros/as e ir haciéndolo juntos/as.

¡A disfrutar del proceso!



CALENDARIO SEMANAL EMOCIONAL




Lunes de planificación

¡Cognición y emoción en acción!

- Escribí en tu agenda, calendario o en un cuaderno, las actividades y/o tareas que tenés esta semana (revisá tu calendario de clases, campus virtual, para que no se te olvide nada!).
- Recordá registrar también el tiempo que te lleva cada actividad, utilizando diferentes colores para diferenciarlas.
- De esta manera empezás la semana teniendo tu hoja de ruta y ¡reduciendo las sorpresas!

Lo hice/mmm no llegué



Martes de motivación

¡Cognición y emoción en acción!

- Elogiate a vos mismo/a. Identificá tus fortalezas para llevar a cabo aquello que te propongas.
- Preparate algo rico para comer y tomar.
- Escribí qué cosas te motivan de la facultad (recurrí a ellas cuando te sientas desanimado/a!).

Lo hice/no tuve tiempo




Miércoles de bienestar

¡Cognición y emoción en acción!

- Tomate unos minutos para relajarte y no hacer nada.
- Elegí un lugar cómodo en tu casa.
- Realizá ejercicios de respiración.
- Salí a caminar, correr, tomar aire y ejercitar tu cuerpo.
- ¡Escuchá esas canciones que te hacen sentir mejor para arrancar el día con energía!

Lo hice/la ansiedad me mata



Jueves de reflexión

¡Cognición y emoción en acción!

- ¿Hay algo que quisieras hacer pero lo postergás constantemente?
- ¿Cuál crees que es el motivo? ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué podés hacer para no procrastinar o superar ese sentimiento?

Lo hice/me hicieron pensar



Viernes de sentirse bien

¡Cognición y emoción en acción!

- Una vez terminadas las clases pensá y hacé aquello que estuviste esperando toda la semana.
- Ponete una canción que sea motivadora para ¡BAILAR! ¿cuál recomendás?
- Llamá a esa persona que con solo escucharla te llena de energía y buena onda (no vale mandar audio, ni mensaje, SOLO llamada).

Lo hice/no pude



CALENDARIO SEMANAL EMOCIONAL

	PLANIFICACIÓN	MOTIVACIÓN	BIENESTAR	REFLEXIÓN	SENTIRSE BIEN	
★ <u>LUNES</u>						<p>Lo hice/mmm no llegué</p> 
★ <u>MARTES</u>						<p>Lo hice/no tuve tiempo</p> 
★ <u>MIÉRCOLES</u>						<p>Lo hice/la ansiedad me mata</p> 
★ <u>JUEVES</u>						<p>Lo hice/me hicieron pensar</p> 
★ <u>VIERNES</u>						<p>Lo hice/no pude</p> 

CALENDARIO SEMANAL EMOCIONAL

	PLANIFICACIÓN	MOTIVACIÓN	BIENESTAR	REFLEXIÓN	SENTIRSE BIEN	
						<p>Lo hice/mmm no llegué</p> 
						<p>Lo hice/no tuve tiempo</p> 
						<p>Lo hice/la ansiedad me mata</p> 
						<p>Lo hice/me hicieron pensar</p> 
						<p>Lo hice/no pude</p> 