

Guanajuato, Gto. 20 de Junio del 2024.

Lic. César Daniel Cardiel López

Reflexión de aplicación de estrategias que favorecen las emociones

Durante las actividades aplicadas durante el segundo mini proyecto, intente utilizar al menos dos estrategias para aplicarlas con mis alumnos.

Cabe mención que con el grupo que he estado aplicando las actividades de este proyecto, tiene características muy particulares, se menciona entre los docentes y he observado que en su mayoría, los alumnos son muy viscerales, existes conflictos mayormente entre hombres y tienden a ser inquietos.

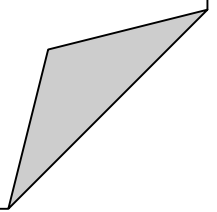
Estrategia 1: Mantener la calma.

Durante las actividades, destiné 2 minutos al inicio, mitad y final de clase, con respiraciones para que pudieran relajarse y enfocarnos a la actividad que se desarrollaría, en su mayoría atendieron la actividad, pero algunos se mostraron desesperados, incluso hasta cierta ansiedad por terminar rápido a dinámica

Estrategia 2: Sonreír más y relajar el cuerpo.

Al inició de la clase se les comentó a los alumnos que una de la dinámica era de que todo momento deban estar sonriendo y el que lo dejara de hacer cumpliría un reto impuesto por el grupo.

Fue una dinámica un poco difícil ya que muchos se mostraron cansados y como que les daba vergüenza de estar sonriendo en todo momento. Otras personas se veían muy forzadas sus sonrisas





Actividad para calmar, inhalación y exhalación con una sonrisa con buena postura.



Actividad para calmar emociones, inhalación y exhalación.