

MÓDULO 2. ACTIVIDAD 11 Y 16 “Hablando el mismo idioma”

Para llevar a cabo la actividad seleccioné las frases: Practicando la calma. Tener actos de generosidad y que puedan compartirlos, a través de frases, dibujos u objetos.

La actividad se llevó a cabo por medio del rincón de lectura, para su realización se destinó **la hora del cuento**, los alumnos seleccionaron el cuento de su preferencia, realizamos la respiración en calma, posteriormente en una cobijita y almohada que llevaron se pusieron cómodos para iniciar la lectura, al momento que iniciaba una música relajante de fondo. Al termino de ella los alumnos de manera oral compartieron sus ideas sobre el texto y recomendaron el cuento a sus compañeros. Así mismo expresaron que la actividad les resultó muy agradable, pues les generó tranquilidad, calma y paz.

Enseguida realizamos la actividad **cualidades que me hacen único**, para ello los alumnos escribieron su nombre en una hoja de máquina, formamos un círculo y al dar inicio intercambiaron la hoja con su compañero de al lado, cada uno debía escribir en la hoja que tenían a la mano una cualidad al compañero o frase positiva al dueño de la hoja. Al terminar el tiempo destinado, con un aplauso que daba, debían girar la hoja nuevamente a la derecha y así sucesivamente hasta cada uno tener la propia. Por último, decoraron su hoja. Los alumnos al termino de la actividad compartieron de manera voluntaria lo que les escribieron, manifestando que se sintieron contentos, elogiados y emocionados. Una alumna mencionó que su hoja la iba a enmarcar para tenerla presente siempre, para lo cual algunos compañeros más quisieron hacer lo mismo.

La importancia de educar con emociones es una habilidad a fortalecer de manera constante tanto de manera personal como en nuestros alumnos, pues éstas nos ayudarán a superar obstáculos, a gestionar las diferentes situaciones de la vida de manera asertiva, resolutiva y positiva aumentando nuestro bienestar personal y social.