

## 1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Durante las actividades del módulo experimenté la calma, con los ejercicios y en algunas ocasiones el enfado, por el tiempo dedicado a las actividades.

## 2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Me emociona tener acceso a este taller no sólo en beneficio de mis estudiantes, sino también conmigo, desde reconocer mis emociones, mis sensaciones y mis sentimientos hasta cómo puedo controlar mis reacciones ante las emociones manifestadas.

## 3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

A ellos les agrada expresar sus emociones y sobre todo saber que a su maestra le interesa conocer cómo se sienten y el origen de estas emociones. Muestran mayor empatía entre sus compañeros e interés por las emociones de su maestra.

## 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me agradan las actividades, el que haber me pareció bastante interesante. Reconocer las emociones es el primer paso para lograr una mejor convivencia en el aula.

## 1. Elegí la actividad del termómetro emocional.

\*PROPORCIONÉ EL TERMÓMETRO CON ALGUNAS EMOCIONES ENUMERANDO DEL 0 AL 5:  
0. FELIZ, 1 CALMADO, 2. TRISTE, 3 PREOCUPADO

4. FRUSTRADO, 5 ENFADADO  
\* LES EXPLIQUE QUE SIGNIFICA CADA NÚMERO Y ASOCIAMOS LOS NÚMEROS CON LAS EMOCIONES, TAMBIÉN LES MENCIONÉ QUE EXISTEN ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA LOGRAR BAJAR LA TEMPERATURA DEL TERMÓMETRO Y ESCRIBIR LAS ACCIONES QUE NECESITAMOS HACER PARA LLEGAR AL CERO. (FELICIDAD),  
\* EN SEGUIDA LES PROPORCIONÉ UNA LETRA "a" y "e" Y LA COLOCARON EN COMO SE SENTIAN EN ES MOMENTO, LES PEDÍ QUE LEYERAN LO QUE NECESITAN HACER PARA LLEGAR AL CERO. Y DESPUES DE HACERLO ESCRIBIERON EN LA HOJA, CON TINTA NEGRA, COMO SE SIENTEN EN ESTE MOMENTO, CON TINTA AZUL, COMO LES GUSTARÍA SENTIRSE SIEMPRE Y POR QUE. Y POR ÚLTIMO, CON TINTA ROJA, LO QUE MENOS LES GUSTA SENTIR Y POR QUE. CADA UNO COMPARTIÓ LO QUE ESCRIBIÓ Y LO QUE APRENDIÓ PARA IDENTIFICAR SUS EMOCIONES.  
2- ELEGÍ TAMBIÉN LA ACTIVIDAD IV. EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA.

\* SOLICITE REALIZARAN UN DIBUJO DE SU SILUETA  
\* EN LUVIA DE IDEAS LES PRECUNTE (¿CÓMO ERAN LAS EMOCIONES MAS COMUNES Y LES PEDÍ QUE LAS RELACIONARAN CON UN COLOR.  
\* COMENTAMOS QUE LAS EMOCIONES SE SIENTEN EN TODO EL CUERPO Y DEBERIAN COLOREAR EN QUE PARTE DEL CUERPO EXPERIMENTAN CADA EMOCIÓN.  
\* EN SEGUIDA LES PEDÍ QUE IDENTIFICARAN PERSONAS, ANIMALES Y OBJETOS QUE LOS HICIERAN EXPERIMENTAR ALGUNA EMOCIÓN Y LA ESCRIBIERAN CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN QUE LES TRANSMITEN.

# MIS EMOCIONES

## Me siento...

## Necesito

ENFADADO

a

Respirar, contar hasta 10 y pedir ayuda

FRUSTRADO

4

Mover el cuerpo, salir al exterior, dar un paseo

PREOCUPADO/A

3

Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos, encontrar un lugar seguro

TRISTE



Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confíe

CALMADO

1

Respirar y relajarme para mantener el estado de calma

FELIZ

0

**e.** Me siento triste porque me siento muy tonta

Feliz y calma porque me gusta lo que hago y poder hacer las cosas que me agradan

no me gusta estar Frustrada ni triste porque no puedo concentrarme

Frustrado y Preocupado porque no me gusta estar así todo el día con toda la gente

**Q.** Me siento enfadada por mi tarea y

además por que me tengo que levantar temprano Me gusta experimentar la felicidad por que me siento tranquila conmigo misma

