

Actividad 11 Hablando el mismo idioma

Hablar de educación emocional en nuestras patios implica reconocer que los aprendizajes que se gesten entorno a estos son para la vida misma y a lo largo de esta, por ende considero surgen retos prioritarios que van desde un simple saludo hasta la generación de un torneo, en la selección de nuestros contenidos y por ende en nuestra planeación didáctica hasta generar momentos organizados, intencionados y con un claro propósito que oriente a nuestros estudiantes a realizar procesos de reflexión sobre sí mismo y la forma de actuar.

Educar en emociones significa generar espacios de reflexión, análisis, diálogo y discusión entre los individuos, donde cada estudiante se reconozca así mismo y reconozca el valor de los que lo rodean.

Y es cuando la expresión facial de las emociones en los juegos y en la vida cotidiana la reconocer como: MIEDO, AVERSIÓN, SORPRESA, IRA, TRISTEZA ALEGRÍA uno se percata que cuatro de ellas se pueden considerar negativas, una positiva y otra neutral y al ser más las primeras nuestros alumnos (as) deben tener una serie de herramientas que les permita enfrentar de mejor manera las situaciones donde se sean involucradas estas emociones.

En este punto reflexiono que una de las acciones necesarias para la transformación de los conflictos en las clases de educación física se debe orientar a practicar y mantener la calma porque desde los juegos la resolución de problemas desde un estado de tranquilidad permite externar con claridad y consciencia las ideas, dialogar y externar opiniones desde una construcción sapiente y no sólo visceral.

Señalado lo anterior, teniendo como propósito que mis estudiantes reflexionaran sobre los beneficios que trae consigo un estado de calma y tranquilidad en la resolución de conflictos, dialogamos sobre la conceptualización que tiene cada uno de ellos sobre esta, así mismo identificaron las bondades que trae consigo misma.

Donde surgen nuestras emociones y que hacer cuando se presentan estas en un juego y que hacer.

Finalmente cada equipo expuso su figura con el significado que le atribuía en base al termómetro de emociones y concluyeron con acciones que les ayuda a mantener serenidad.

