



1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo

Las personas que participaron en esta actividad, pusieron en juego los sentidos, sobre todo el saber identificar situaciones donde se ven involucrados las emociones, por ejemplo la ira y como se pueden autoregularse por sí mismos.

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

Para mí realizar e incorporarme a esta actividad, me resulta muy agradable y placentera, ya que no solo logré conectarme con mi interior, sino que llevamos a los demás participantes a experimentar nuevas sensaciones.

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

Se puede decir que sí se hizo una conexión entre los participantes y yo, pues al realizar una reflexión al final de la actividad, se mostraron entusiasmados y con la consigna de practicarla en casa.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Que el poder identificar mis emociones en mí mismo, me hace sentir segura en las decisiones que tomo y que puedo controlar las emociones y autorregularme de manera adecuada y tener y brindar una relación interpersonal sana con los demás.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción.



La actividad realizada se trato sobre la identificación y expresión de emociones utilizando los sentidos, los participantes escucharon atentamente sobre la importancia de las emociones en la vida diaria. Se hizo mención acerca de los sentidos, Por ejemplo; el sentido del oído, y de que manera a través de este se generan dichas emociones que muchas ocasiones nos alteran en la vida cotidiana, la forma en que recibimos la información y como la expresamos a los demás.