

PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

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

Iniciamos con el semáforo de las emociones lo realice en grande para que todos los alumnos pudieran verlo me sentí emocionada ya que desde un primer momento les llamo la atención les comente que este día seria especial por que íbamos a trabajar con las emociones les pedí formaran un circulo con las bancas me motivo y me sentí confortada verlos tan interesados y que al cambiar la disposición de las bancas los vi emocionados por lo cual me hicieron entrar en un ambiente de confianza que era el objetivo más importante

2.-¿De qué manera logré conectar conmigo misma?

Al estar trabajando con ellos pensé en lo importante que hubiera sido que mis maestros me enseñaran a conocer mis emociones y como yo podría haber cambiado mi vida si eso hubiese pasado pero que ahora que he tenido la oportunidad como docente de cambiarlo me sentí feliz y tengo mucha disposición para aprender y poder ayudar a mis pequeños en esta área tan importante.

En el semáforo de las emociones algunos de ellos expresaron que cuando se sentían enojados era difícil controlar esa emoción pero que en este semáforo tenían opciones alguno de ellos comento que lo tendría a la mano para poder consultarlo cuando fuera necesario, algún otro comento que su mamá le había enseñado a respirar profundo y hasta les indico a sus compañeros como hacerlo

Otro de ellos expreso que sus papás estaban separados y que el sentía frustración que iba a pedir a su mama que lo llevara de paseo, algún otro expreso que no era malo sentirse triste pero que como les había mencionado yo ninguna emoción es permanente otro niño que es muy inquieto dijo sentirse calmado y me sorprendí al ver que toda esa jornada así permaneció.

3.- ¿Logre conectar con mis estudiantes? ¿De qué manera?

Si logre conectar con ellos pues note mucha disposición e interés ante el tema primero que trabaje que fue el semáforo de las emociones y también que al reconocer cada emoción que actividades podíamos hacer para regularlas sin que nuestra reacción ante ellas lastimara a las personas que están a nuestro alrededor

Les leí el cuento del volcán y noté su interés en escucharlo así como la manera de reaccionar debe ser reflexionar y pensar para saber que nuestro actuar no afectara a otros o a las mismas personas que amamos o nos rodean.

4.- Opinión de este mini proyecto

Estoy agradecida de tener la oportunidad de tomar este curso siempre ha sido importante para mí la educación emocional y la manera en que podemos trabajarla para tener nuestra mente sana.

En este mini proyecto pedí a mi director me autorizara una jornada escolar para poder llevar a cabo las actividades así como lo mencione anteriormente mis estudiantes tuvieron mucha disposición y les gustó mucho en la primera actividad que realice que fue la del semáforo elegí hacerlo de colores y que cada una de ellas se relacionara con el color que ya anteriormente se les había asignado tomamos como referencia la película de intensamente observaron con atención la explicación de cada emoción y como podíamos regularla que necesitábamos para poder lograrlo ellos mismos trazaron y cortaron su carita de acuerdo a como se sentían me impresionó al ver como no les costó trabajo reconocer como se sentían, algunos que están pasando por momentos difíciles y familiares eligieron el emoji de la preocupación, la mayoría eligió el de la felicidad y uno de ellos el de la calma me faltaron algunos alumnos ese día pero los que fueron sintieron confianza al elegir la carita de la emoción de acuerdo a lo que realmente sentían en ese momento.

Después de esta actividad elegí la del volcán. les conté la historia del volcán e hice las preguntas que sugería dicha actividad obteniendo muy buena respuesta lo cual me hizo sentir orgullosa de ellos ya que denotaban el interés puesto en dicha actividad realizaron con alegría, al final entre todos comentamos cual era la moraleja y si alguna vez nos hemos sentido así.

En la actividad saberes que emocionan decidieron poner más bien dedo pulgar arriba para caso positivo y dedo pulgar abajo para caso negativo hubo mucha participación en varias frases pues algunos comentaron que no todos los adultos saben controlar sus emociones y dieron ejemplos de familiares también algunos eligieron que eran más importantes las emociones que las calificaciones, pero otros dudaron también cuestionaron la frase si los sentimientos y las emociones eran lo mismo pero también alguno comentó que cuando abrazaba a mamá sentía amor y que la mayoría estuvo de acuerdo con la afirmación que sentimos con el corazón.

Y finalmente realizaron su silueta la mayoría la coloreó de color verde claro, azul claro, y colores claros y la mayoría dibujó dentro a algún familiar.

