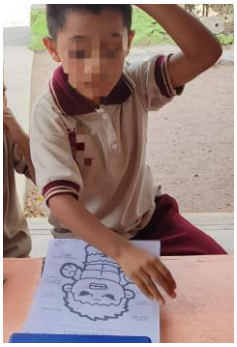
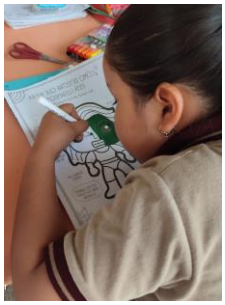
Actividad 11 “Hablado el mismo idioma”



La estrategia que utilice para mantener una comunicación efectiva con mis estudiantes fue “Mantener la calma” y “Practicando la calma”, ambas con la actividad ¿Cómo detectar que Hulka y Hulk están llegando? con la intención de reflexionar más acerca de nuestras emociones y reconocer que todos en cualquier momento podemos expresarlas. Para ellos es importante aprender a reconocerlas para saber cómo canalizarlas.

Platicamos acerca de algunas experiencias que les haya provocado enojo y como reaccionaron ante esa situación. En esta actividad ¿Cómo detectar que Hulka y Hulk están llegando? los alumnos marcaron las acciones que presentan cuando están enojados y en grupo platicamos sobre como podemos canalizar ese enojo para que la “Calma” prevalezca.



Comentamos que en ocasiones no queremos hablar con nadie cuando estamos enojados y que a veces es mejor estar solo un momento para hablar con uno mismo, de esta manera llegara la “CALMA” a nuestro ser.

Al trabaja este tipo de estrategias fue muy enriquecedor para mis estudiantes sobre todo a estas alturas en las que los niños ya están cansados y con los cambios de temperatura en ocasiones se irritan con facilidad provocando enojo y enfado. Esta actividad fue muy bonita ya que era llamativa y logre acapara su atención.

Considero que la educación emocional es importante porque las emociones son señales que nos informan sobre nosotros mismos y nuestro entorno, y ayudan a adaptarnos a él. Al comprender el desarrollo de las emociones, podemos desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas sobre cómo responder en diferentes situaciones.