

PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

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

Al leer la actividad y hacer el planteamiento ante los alumnos creí conveniente dar una pequeña introducción, les comenté el código de los colores su importancia y el cómo identificar las emociones y los antídotos de cada color. iniciamos con el semáforo de las emociones lo realice en una escala suficiente grande para que todos pudieran identificar sus elementos dando un resultado la completa sensibilización, cabe mencionar que soy docente de educación física por lo tanto rescatando las emociones propias de los espacios de trabajo para que todos los alumnos pudieran verlo me sentí emocionado 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 en nuestro espacio de trabajo (auditorio) me motivo y me sentí contento verlos interesados ya que al exponerles lo que se siente cuando juegas tanto en casa como en la escuela de desprender situaciones de sentimientos que se originan en la clase y lo que pueden traer de casa. 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 explicar los significados de los colores y lo que representaba en nuestra vida las emociones y 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 vivenciarlo me sentí con un compromiso moral de dar a conocer este fenómeno que impacta en nuestras vida, de hoy en adelante pondré 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, es importante mencionar que en mi clase por lo general están contentos pero aun así se presentan emociones que de alguna manera se reflejan en los juegos y deportes escolar o alguna otra actividad, 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 viva con sus abuelitos porque sus papas estaban separados y que el sentía culpa porque él pensaba que ellos se separaron por su culpa y expresaba una emoción de frustración y tristeza pero que de alguna manera sus abuelita de deba consejos cuando se sentía así , y uno de eelos era que se pusiera a dibujar o a caminar haciendo unas fuertes respiraciones acción que le conforta y lo tranquiliza, 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?

Pues hasta cierto punto creo que si ya que la mayoría estaba atenta a lo que se platicaba y las acciones que se tomaban logre que ellos mostraran interés ya que algunos desconocen las realidades de los otros de allí en adelante observe 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.

SEMAFORO DE LAS EMOCIONES

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 rodea.

4.- Opinión de este mini proyecto

Me encuentro contento por darme la oportunidad de tomar este curso siempre ha sido importante para mí la educación emocional ya que en la actividad natural de mi clase en la educación física se presentan diferentes emociones que en algunas veces no se presentan en el salón de clases y si en el patio de trabajo haciendo así un área de oportunidad que podemos vivenciar de manera en que podemos trabajarla para tener nuestro cuerpo y mente sana.

En este espacio estuve un rato perdido ya que se requiere algo de tiempo y de la manera en la cual puedes abordar de mejor manera la temática del curso, es importante mencionar que he estado en contacto con alumnos compañeros que también están realizando el curso y de esta manera compartir estrategias, a su vez incluí en mi planeación estas actividades ya que impactan de manera directa en lo que realmente pasa en nuestro clase, es importante mencionar la efectiva participación de mis alumnos ellos tuvieron mucha disposición y les gustó mucho en la primera actividad que realice que fue la del semáforo elegí hacerlo con hojas de colores y haciendo que ellos pasaran y colocaran un pedacito del color de las hojas en la carita donde esa emoción se presentaba en ese momento haciendo con este ejercicio que ellos fueran los protagonistas de la actividad, haciendo mención en cierto momento la película de intensamente y si ya algunos sabia de que se trataba y como poder hacer de esa película algo real en la clase.

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 los 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 e decidió ubicar en los extremos de la cancha dirigirse de acuerdo a la respuesta que ellos consideraran si era positivo corrían a un extremo de ser negativo corrían al otro extremo, 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 comento 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 trabajaron por parejas donde platicaban sus inquietudes y que les pareció las actividades y que les dejan para practicar en su vida diaria. Verificar q identifiquen los colores verdes claro, azul claro, y colores claros y la mayoría dibujo dentro a algún familiar.

SEMAFORO DE LAS EMOCIONES



SEMAFORO DE LAS EMOCIONES

