

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

La actividad "Saberes que emocionan" primeramente generó incertidumbre y sorpresa derivados del azar, ya que esta actividad la realicé con adecuaciones, al presentar en un dado las 6 frases relacionadas con las emociones, además de seleccionar a los alumnos de forma aleatoria (bolsa con los nombres de los alumnos en papelitos). Una vez que se lanzaba el dado, el alumno decidía si la frase era correcta o no y además argumentaba su respuesta.

En la actividad "Volcán de emociones" se observó el desarrollo de la empatía en la mayoría de los alumnos al tratar de interpretar lo que sentía el volcán y pedirles además que imaginaran lo que habrían hecho ellos y si en alguna ocasión les pasó algo similar.

Para la actividad "En busca de la calma perdida" utilicé fotocopias de la actividad 7 de la guía "La base de todo es... la calma". En esta actividad se generó desde luego, la calma, induciendo esta con actividad previa de respiración, posteriormente se ejercitó el autoconocimiento con el dibujo de su silueta y con las preguntas relacionadas con todo aquello que les genera la emoción de calma o tranquilidad.

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

Me sentí comprometido conmigo mismo y con mi bienestar emocional desde antes de presentar las actividades a los estudiantes, pues nadie da lo que no tiene, por lo tanto, hice una revisión previa de las actividades y adecuaciones a las mismas, tratando de que impactaran en sus emociones de forma positiva. Me sentí emocionado, satisfecho y agradecido.

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

Traté de interesarme en el conocimiento de mis alumnos y ser empático con sus emociones para no juzgar. Observé que la forma de reaccionar y expresar las emociones es diferente en cada uno de mis alumnos, esto depende de sus necesidades, intereses, expectativas, vivencias y experiencias previas, ante ello debo ser paciente, tolerante y respetuoso con esa diversidad, esto dignifica la profesión docente.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue muy enriquecedor iniciar el proceso de enseñanza aprendizaje a partir de las emociones y continuar siempre a través de ellas, generando confianza y tranquilidad en los estudiantes y también en mí como docente, es decir, la educación cuando se siente y cuando se basa en las emociones y en el conocimiento de cómo aprenden los alumnos se vuelve un proceso de aprendizaje bidireccional, el alumno aprende y yo también, y las emociones lo hacen realmente significativo.

Evidencias

Juan Diego Licea Segura
Primer A

13 Junio de 2024

Volcán de emociones

Tu maestro leerá en voz alta el cuento "El volcán", al finalizar la lectura, responde y comenta las preguntas que se plantean y la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

"EL VOLCÁN"

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies. En la mañana, saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba, Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¡Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo, pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer...la lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

- ¿Qué imaginan que pasó?

¡so erucion el volcan

- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?

muchacha fuerza y coraje

- Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?

a los hombres que cortaban el bosque

- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?

que respirara

- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?

si cuando no obedesco a mi mamá

- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

que ay se portarse bien y no enojarse

Beatriz

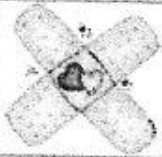
Castañón

Tapia

1ro "A"

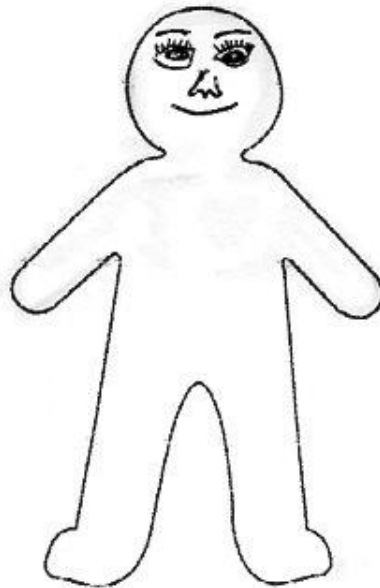
13/6/21

Regulación emocional



ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.



2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos en las siguientes líneas.

Mi mamá me genera calma, también mi papá, mi abuelito y mi hermanito, siento calma cuando chateo con mis amigos y cuando estoy con ellas, también con mi gato Genio.

Saberes que emocionan

Esta actividad consistió en indagar los argumentos que algunos alumnos dan respecto a las siguientes frases:

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Para ello hice una adecuación utilizando el dado de las emociones, que incluía las frases en cada una de sus caras, enseguida seleccioné algunos alumnos aleatoriamente haciendo uso de papelitos con los nombres de los alumnos para que pasaran a lanzar el dado y dijeran si la frase era correcta o incorrecta justificando y argumentando su respuesta.



Algunas respuestas de esta actividad fueron las siguientes:

Tadeo mencionó que no todos expresamos las emociones de la misma manera, pero que a veces sí nos emocionamos de forma muy parecida, por ejemplo, cuando estamos en el campo deportivo y el equipo al que le va la comunidad mete gol, todos sienten gusto y festejan en grupo.

Alondra dijo que todos los adultos deberían controlar sus emociones pero que hay algunos que no se saben controlar porque toman y se ponen muy agresivos en los bailes o fiestas.