

Proyecto de transformación de la práctica. “Mi botiquín emocional”

Módulo 1



Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Durante las actividades, experimenté una mezcla de entusiasmo y reflexión. Ver cómo los niños identificaban sus emociones en el termómetro y expresaban lo que sentían me hizo reflexionar sobre la importancia de crear espacios seguros para hablar de emociones. Con el cuento "El volcán está enfadado", noté cómo los niños conectaron con la historia y relacionaron las emociones del volcán con sus propias experiencias. El momento de relajación trajo una sensación de calma colectiva, y fue gratificante observar cómo los niños aprendían estrategias para gestionar sus emociones.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logré conectar conmigo mismo/a al observar y escuchar las emociones de los niños. Me recordó que, como docente, también debo cuidar mis propias emociones y encontrar momentos de calma. A través del termómetro de las emociones, fui consciente de mi propia disposición emocional y cómo esto influye en el ambiente del aula.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes al mostrar interés genuino en cómo se sentían y al darles espacio para expresarse. El termómetro fue una herramienta clave para iniciar conversaciones significativas. En el cuento, noté que los niños se sentían escuchados cuando compartían experiencias similares al volcán. Además, el momento de relajación ayudó a construir confianza y mostrarles que la gestión emocional es un aprendizaje conjunto.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto fue enriquecedor y una experiencia positiva tanto para mí como para los niños. Las actividades fueron bien recibidas y promovieron la reflexión emocional, el autocontrol y la empatía. Considero que estas actividades sentaron una base sólida para

seguir trabajando en habilidades socioemocionales y demostraron cómo el aprendizaje puede ser significativo y divertido. Cabe mencionar que realice un ajuste, ya que el momento de relajación no estaba contemplado, pero al incluirlo fue un momento donde los niños identificaron que a través de la respiración mantienen la calma y cuando tienen un “volcán” en su interior pueden tranquilizarlo.

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

ACTIVIDAD. EMOCIOMETRO

LOS NIÑOS PASABA A SEÑALAR, QUÉ EMOCIÓN PREDOMINABA ESA MAÑANA, COMPARTIENDO EL MOTIVO DE SENTIRSE ASÍ. LA NIÑA QUE SEÑALO EL TRISTE, FUE PORQUE ESTABA ENFERMA Y COMENTÓ QUE EL MALESTAR LA HACE SENTIRSE ASÍ.



ACTIVIDAD. EL CUENTO DEL VOLCÁN ENFADADO



Los niños son más visuales, por eso de opto por reproducir el cuento y debido a que había varias versiones del mismo, se eligió aquel que fuera de su interés y comprendieran el mensaje.

ACTIVIDAD. MEDITACIÓN



A través de un video, los fueron guiando hacia la meditación, tomaron la postura de flor de loto y siguieron los ejercicios, varios de ellos manifestaron un estado de calma y relajación.