

Modulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Yo elegí la actividad dos, titulada “Saberes que emocionan”, y lo desarrollé con mis estudiantes.

Como propósito principal resalté que los estudiantes puedan expresar sus opiniones dando su propio punto de vista al analizar una serie de frases.

Considero que es muy importante que los estudiantes analicen un cuestionamiento y puedan dar sus opiniones e ideas, defender sus argumentos y refutar si es el caso, pero con mucho respeto. Esto también ayuda, a desarrollar sus emociones y saberlas controlar a través de la inteligencia emocional.

Para llevar a cabo esta actividad se realizaron los siguientes pasos:

1. Organizar el salón en círculo.
2. Colocar en la pizarra las frases a analizar:
 - 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.
3. Se le entregará a cada alumno dos papeletas uno de color verde y uno de color rojo.
4. La docente leerá cada frase y los alumnos que consideren que es correcta la frase tendrán que levantar una papeleta color verde, y los que no una papeleta de color rojo.
5. Se elegirá a algún alumno que comente el porqué de su elección
6. Esto se realizará hasta que se terminen las frases.

Una vez termina la actividad se realizará una lluvia de ideas siguiendo una serie de preguntas:

- ¿Cómo me sentí al hacer esta actividad?
- ¿Me expresé de manera correcta?
- ¿Escuche la participación de los demás compañeros?

El hacer esta actividad ayuda a que los alumnos refuercen sus habilidades comunicativas, de reflexión, expresión y escucha activa. De igual manera, se genera un ambiente de confianza y compañerismo.

Emociones que se desarrollaron en el desarrollo del taller:

- Alegría
- Miedo
- Duda
- Angustia

Gracias a esto los estudiantes lograron manejar sus emociones por medio de la participación y respetuosa. Lograron escuchar y reflexionar sobre sus posturas y el de los demás compañeros y ser objetivos al dar sus respuestas. También se observó valores como el respeto, la empatía y la tolerancia.

¿De qué manera logré conectar conmigo misma?

Para poder llevar a cabo la actividad, primero tuve que analizar cada frase y ponerme en ambas posturas para tener una idea de lo que los estudiantes pudieran comentar y de esta manera seguir un diálogo más ameno y enriquecedor. Tuve momentos de reflexión y análisis.

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

Definitivamente se logró un acercamiento con mis estudiantes, esta actividad sería interesante desarrollar en varias disciplinas para analizar su forma de pensar, de expresarse verbalmente. La verdad los alumnos se vieron muy interesados en la actividad y como se abordó.

Opinión de este primer mini proyecto realizado

Me parece muy interesante realizar este tipo de actividades, ya que las emociones son parte de nuestra vida. Es importante aprender a reconocer nuestras emociones y saberlas manejar, y no al revés, esto fortalece nuestra inteligencia emocional.

