



- Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

En general sentí una mezcla de **satisfacción, desafío, esperanza, motivación**, ya que al ver cómo los niños comienzan a reconocer y nombrar sus emociones es un logro significativo. Para muchos niños pequeños (6-7 años), poder identificar qué sienten, cómo se sienten y asociar esas emociones en partes específicas del cuerpo (por ejemplo, como sentir la calma en el pecho o el estómago) es una habilidad nueva y poderosa. También fue un desafío por la necesidad de guiar con paciencia y empatía a los alumnos, porque para ellos es la primera vez que participan en este tipo de actividades así que antes de implementarlas tuve la precaución de que todos se sintieran cómodos en el proceso. Así que definitivamente me siento motivada y con esperanza, puesto que, al fomentar la inteligencia emocional desde una edad temprana, se están plantando las semillas para que los niños puedan manejar mejor sus emociones en el futuro, lo que tendrá un impacto directo en su bienestar, su desarrollo social y académico.

- ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Al reflexionar sobre identificar las emociones, practicar la autocompasión, fortalecer la empatía, generó en mí un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal. Esta conexión conmigo misma no solo mejora mi bienestar, sino que también me convierte en una profesora más consciente, auténtica y efectiva en mi quehacer docente, lo que a su vez impacta positivamente en el ambiente de aprendizaje y en el desarrollo emocional de mis alumnos.

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

Sí, puede experimentar una profunda empatía y generar mayor confianza en ellos mismos y con los demás. Al principio, muchos niños se sintieron algo **confundidos, inquietos o incómodos** al intentar identificar sus emociones puesto que en el preescolar no tuvieron este tipo de actividades. Después, una vez que los niños lograron reconocer cómo se sentían y las partes de su cuerpo donde pueden experimentar calma (como en el corazón o el estómago), se pudo percibir una **sensación de alivio**. El saber que todas sus emociones son importantes, que pueden tomar un momento para relajarse y reconocer qué parte de su cuerpo se siente tranquila fue muy reconfortante para ellos. Fue un logro muy grande.

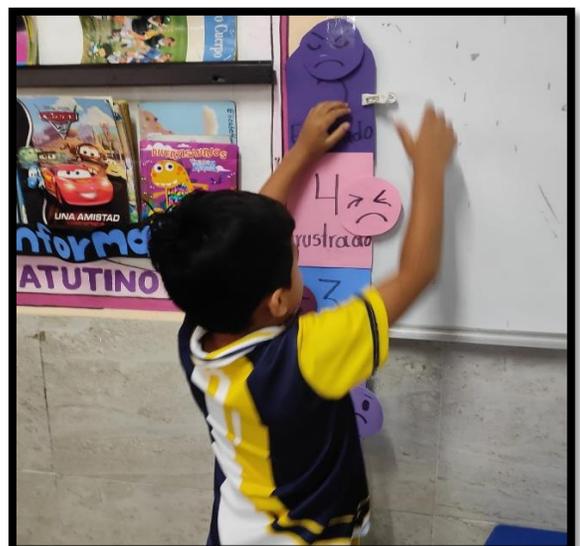
- Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El ser una promotora de una cultura de respeto y empatía en el aula, es muy importante ya que los niños pudieron comprender que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas" cuando se trata de sentir, y que nadie será juzgado por expresar sus sentimientos. Al estar en contacto con los sentimientos y experiencias de los niños, pude fortalecer la relación con ellos, lo que redundó en una mejora del ambiente de clase y crea un espacio todavía más seguro y abierto para el aprendizaje.

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

“El termómetro emocional”

(basado en el manual “la autonomía emocional para la profesionalización del DOCENTE”)



Al inicio muchos de los niños reaccionaron sintiendo curiosidad puesto que resultó algo novedoso conocer este tipo de termómetro que no mide la temperatura corporal, por ejemplo, cuando te enfermas (“calentura”), sino que serviría para conocer cómo se sentían, al escuchar esto, otros niños se sintieron un poco confusos o con algo de incertidumbre. Cabe destacar, que la mayoría de los niños de primer grado aún no tienen las palabras o el vocabulario emocional completamente desarrollado por lo que también resultó una gran oportunidad de reconocerse a sí mismos. Conforme se fue desarrollando la actividad el hecho de poder identificar y marcar su emoción en el termómetro les permitió procesarlas. También al ser implementada en todo el grupo, se pudo notar cómo otros niños fueron marcando rápido el termómetro, lo que hizo sentir más acompañados y menos solos (a los niños que presentaron incertidumbre o hasta cierto miedo de reconocer cómo se sentían).

Fue sumamente importante crear un ambiente seguro y respetuoso, donde pudieron saber que todas las emociones son válidas y que nadie iba a juzgarlos o burlarse de ellos.

Algunos niños expresaron que eligieron el “enfado” porque los despertaron temprano y se habían dormido tarde. Sin embargo, la gran mayoría de los estudiantes colocaron su marca en “feliz” porque habían tenido un bonito fin de semana en compañía de sus familias. También se les compartió que las emociones pueden ir cambiando a lo largo del día y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Finalmente, los niños lograron sentirse más tranquilos, especialmente cuando tuvieron la oportunidad de compartir lo que sentían conmigo (la docente) y con sus compañeros. Este proceso de reflexionar y dialogar sobre sus emociones les permitió sentirse más seguros y comprendidos.

“En busca de la calma perdida”

Para implementar la actividad se utilizó paso a paso el procedimiento de la actividad 7 (La calma es la base de las emociones) del manual “La autonomía emocional para la profesionalización del DOCENTE”.

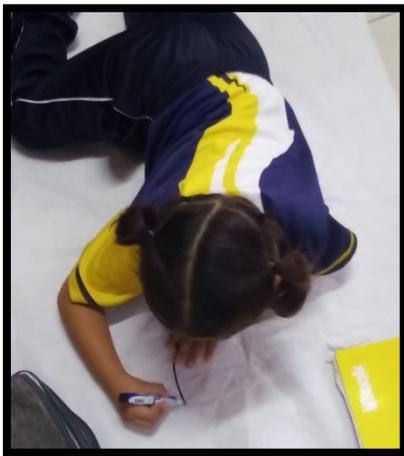
Durante la puesta en marcha de dicha actividad se pudo observar que los estudiantes tuvieron una profunda sensación de serenidad al conectar con su cuerpo y sus emociones, este sentimiento se manifestó o lo sintieron, especialmente en el estómago, la cabeza y el abdomen. Algunos voluntarios expresaron que sintieron tranquilidad, alivio, paz y que se extendió por todo su cuerpo, como si estuvieran viajando sobre una nube. También, se pudo percibir que los niños experimentaron una sensación de control y bienestar al identificar que pueden manejar su propio estado emocional. En particular esta actividad les permitió reconocer qué es la calma y poner en práctica una herramienta para calmarse cuando lo necesiten. Es claro que la seguridad que surge de saber cómo reconocer la calma y localizarla en su cuerpo les generó un sentimiento de autoconfianza, en el cual se fomentó que se sientan más capaces para manejar futuras situaciones de estrés o ansiedad.

La actividad coadyuvó a que los niños comprendieran sus emociones y sentimientos, es decir, a una mayor comprensión emocional, no solo del estado de calma, sino también de la relación entre lo que sienten internamente y cómo lo experimentan físicamente en su cuerpo.

Entre los productos que elaboraron los niños se puede identificar claramente el color de la calma para cada uno de ellos y el lugar de su cuerpo dónde la sintieron con mayor intensidad (estómago, cabeza, pecho).

Ciertos niños compartieron con sus compañeros otras cosas que los tranquilizan como lo son: el abrazo de papá o mamá, colorear, pegar bolitas, recortar, que les acaricien el cabello, el sonido de las olas del mar o cierto tipo de música (por ejemplo, en el aula cuando hacen matemáticas se les suele poner música clásica o de relajación).

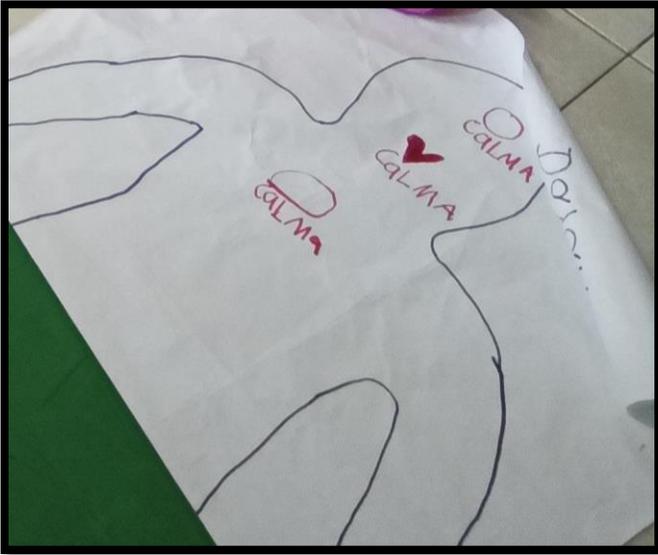
Personalmente, les platiqué a mis alumnos que sentarme en el parque a escuchar el canto de los pájaros me transmite calma y algunos de ellos coincidieron conmigo.



Después de pensar en lo que representa para ti un estado de calma. ¿con qué color la identificas?



Marca en tu silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.



Marca en tu silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.



Identifican y comparten personas, animales, objetos, lugares o situaciones que les tranquiliza.