

## **“Mis emociones, mi responsabilidad”.**

**Categoría:** Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC's)

**Nombre completo:** Socorro Obdulia Sánchez González

**Nivel Educativo:** Primaria

**Función:** Docente

**Entidad Federativa:** Chihuahua

**¿Cuáles son los objetivos (general y específicos) que se plantearon en la/s actividad/es que hoy se coloca/n como una Buena Práctica?**

**Objetivo general:**

Que mis alumnos logren su bienestar emocional, a través del conocimiento y regulación de sus emociones, así como su relación que tienen con los demás.

**Objetivo específico:**

Que mis alumnos logren fortalecer y conocer sus emociones, se auto conozcan, se autorregulen emocionalmente, se auto motiven, sean empáticos y con ello logren una salud mental sana.

**Explique brevemente por qué la experiencia que narra podría considerarse una Buena Práctica.**

Con base a las necesidades educativas que observe en mi grupo de alumnos, considere pertinente realizar un diagnóstico de la siguiente manera:

Apliqué una lista de cotejo que me permitió conocer el área socioemocional, el desarrollo visomotor y socio afectiva de mis alumnos, con ello pude determinar el nivel de maduración que presentan mis alumnos.

Realice un test de habilidades sociales, el socio-grama y test de estímulos de aprendizaje y a pesar de que los resultados fueron variados, predominó la necesidad de conocerse; también observe las reacciones que prevalecían en el desarrollo de actividades cotidianas se estaban viendo afectadas. Sumando a esto pude darme cuenta que la pandemia afecta en los alumnos, dando como resultado estrés, tristeza, miedo, enojo, ansiedad e inclusive depresión.

Al ver estos resultados, retome con énfasis, el hacer lo posible para que mis alumnos desarrollen poco a poco una inteligencia emocional y sabía que lo lograría con una intervención pertinente.

La intención de mi buena práctica es que mis alumnos conozcan y reconozcan, sus emociones, además de incrementar el desarrollo adecuado de autoestima y mejorar sus relaciones entre iguales y su contexto personal, familiar y social, sin dejar a un lado la estimulación necesaria para que logren sus aprendizajes académicos.

### **¿Cuál considera que es la actividad más exitosa de la Buena Práctica?**

Aprender jugando para autorregular las emociones, con las herramientas interactivas de juegos en el aula virtual o presencial.

### **¿Cuáles son los principales cambios observados a partir de la Buena Práctica?**

Observo en mis alumnos los cambios que se han presentado en el desarrollo de habilidades como: la empatía y el respeto.

Logran identificar sus propias emociones y las emociones de sus compañeros;

Identifican lo que sienten y pueden expresarlo, ya que pueden compartirlo sin temor ya sea en su contexto escolar y en el familiar.

Están aprendiendo a conocerse, aceptando sus diferencias, logrando tener empatía con sus compañeros como parte de un grupo social y escolar al que pertenecen; logrando poco a poco la autorregulación de sus emociones.

### **¿Cuál fue el papel del maestro/a u otros actores involucrados para el éxito de la Buena Práctica?**

Madres y/o padres: Asumieron el rol fundamental de educar a través de su ejemplo, se les sugiere:

Hablar con tranquilidad, tomarse un tiempo en caso de que estén molestos, hasta que estén tranquilos, ser coherentes con los que les enseñan y cómo actúan, aplicar las consecuencias en caso de requerirse, tratarse siempre con respeto y apoyar a sus hijos(as) en realizar los proyectos escolares. Les comentamos la importancia de tener comunicación constante, de otorgarles

tiempo de calidad y se les solicita que cada semana vean una película, caminar y comer juntos, jugar en familia, etc.

Estudiantes: Disposición, esfuerzo, participación, comunicación reconociendo sus emociones y aprender a expresarlas.

Autoridades: Aprobando y apoyando con las gestiones de tramitar los oficios, permisos, aprobando las planeaciones para la ejecución de las estrategias aplicadas en este proyecto con la finalidad de que los niños sean más resilientes, más empáticos, favoreciendo sus relaciones interpersonales en su vida presente y futura.

Especialistas e Investigadores: ATP de la zona, Psicóloga, Terapeuta, con el compartimiento de sus investigaciones y sugerencias en los casos específicos y generales.

Docente: Por su apoyo en coordinar, asistir y orientar.

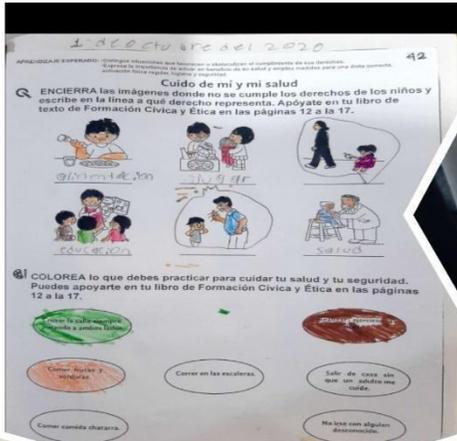
### **¿Qué recomendaciones hace a otros maestros que quieran utilizar su estrategia/actividades de la Buena Práctica?**

- No minimicen las capacidades que tienen los niños con NEE
- No declinar ante los conflictos que surgen en la práctica de la autorregulación de sus emociones.
- Buscar las estrategias que se requieran para lograr que los niños, sean atendidos en medida a sus posibilidades y necesidades.
- Motivar a los padres en busca de trabajo colaborativo.
- Que los padres adquieran su propio compromiso, se esfuercen y trabajen en las necesidades de sus hijos.
- Proporcionar los medios necesarios para aplicar las estrategias.
- En esta etapa de pandemia que proporcionen los medios electrónicos y el internet para evitar el rezago académico y lograr la atención de la educación formativa.

### **Evidencias**

<https://padlet.com/obdulia28san/ftafln0s5aqu67wb>

EN LA PLATAFORMA DE MI CLASSROOM TENGO FOTOS, VIDEOS, TEST.ETC



**Carta de mis padres**  
14 - mayo - 2020

Querid@: Victoria

Estamos viviendo una serie de acontecimientos extraños para ti, pero no debes de ser importante para que de ellos aprendas la Responsabilidad (de quedarnos en casa para cuidarnos) la Responsabilidad (de seguir cumpliendo con las tareas de la escuela y en casa) la Consistencia (con una rutina que como familia hacemos un horario que para pasarnos la jornada en estos días en casa "en salud" o "cuidados a la grande")

Ustedes hijos de toda hija ustedes de todos como el de guerra el 10 de mayo y muchas cosas en las que nos divertimos mucho jugar de mesa palabras crucigramas ver los días de SEM, con muchas actividades positivas y que siempre ellas para ayudarnos demás "Te amamos Papá y mamá"

Con cariño:



**FELICIDAD**  
Un abrazo de mi tío nos da tranquilidad



**Una pausa en el camino.**  
100 puntos

A continuación, algunas preguntas que pueden ayudarnos a reflexionar referente a la formación de mi hijo:

1. ¿Le demuestro diariamente que lo quiero y que mi amor es incondicional? ¿En qué detalles de la vida diaria lo hago?
2. ¿Me preocupó de que generemos un vínculo de confianza y se sienta seguro?
3. ¿Tengo una relación cercana con él? ¿Me doy el tiempo para tener momentos de disfrute con él?
4. ¿Qué tipo de autoridad ejerzo? ¿Me siento conforme con ella? ¿Tiendo a ser demasiado autoritario o permisivo o más bien soy capaz de combinar firmeza y cariño?
5. ¿En mi casa se vive un clima de paz y armonía? ¿O gasto mucho tiempo de nuestra relación en retos y castigos?
6. ¿Le doy refuerzo positivo, diciéndole lo bueno que es, lo bien que hace algunas cosas o felicitándolo cuando mejora en lo que le cuesta? En resumen: ¿Me preocupó de que tenga un buen autoconcepto y autoestima positiva?
7. ¿Soy capaz de ponerle límites? ¿Logro de la contención que necesita?

educación socio

Nombre: Andrea García

¿Qué tipo de autoridad ejerzo? ¿Me siento conforme con ella? ¿Tiendo a ser demasiado autoritario o permisivo o más bien soy capaz de combinar firmeza y cariño?

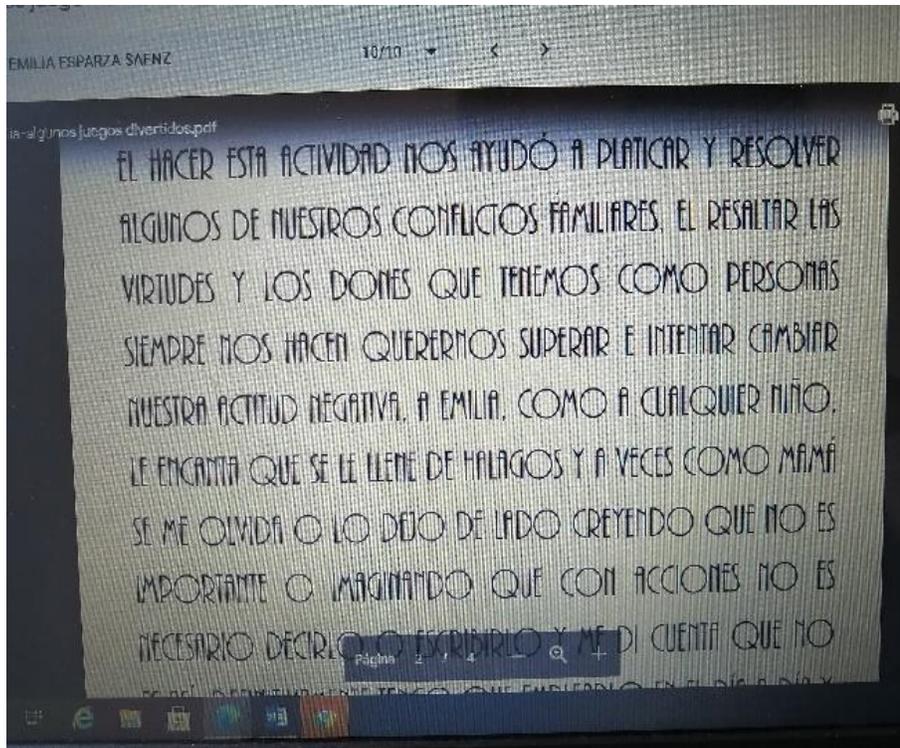
¿En mi casa se vive un clima de paz y armonía? ¿O gasto mucho tiempo de nuestra relación en retos y castigos?

¿Le doy refuerzo positivo, diciéndole lo bueno que es, lo bien que hace algunas cosas o felicitándolo cuando mejora en lo que le cuesta? En resumen: ¿Me preocupó de que tenga un buen autoconcepto y autoestima positiva?

¿Soy capaz de ponerle límites? ¿Logro de la contención que necesita?

**EL JUEGO DE LAS EMOCIONES**

WEB SANTIAGO CARLOS BACA



padlet

Obdulla Chavez - 19d

**Mi padlet emociones**  
Hecho con amor grupo 3oB

**BINGO DE LAS EMOCIONES**

**Bingo EMOCIONES**  
PDF document  
padlet drive

❤️ 1

Pirinola de las emociones.

**2la pirinola de SOCIOEM...**  
Powerpoint presentation  
padlet drive

❤️ 1

Papá o Mamá por favor hacerle estas preguntas a su hijo y escriba su respuesta exacta o bien puede grabarlo y enviarlo.  
NOMBRE: \_\_\_\_\_

**Los niños aprenden lo que viven.**

**LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VIVEN**

- Si un niño vive en la crítica aprende a criticar
- Si un niño vive en hostilidad aprende a pelear
- Si un niño vive en el vituperio aprende a ser sinuado

