

# DIARIO DE EMOCIONES DE CUARENTENA

## PROYECTO – MUESTRA DE EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA 2020

**ZONA DE SUPERVISION:** N°19

**INSTITUCIÓN:** ESCUELA NORMAL SUPERIOR “TTE GRAL JULIO ARGENTINO ROCA”

**AREAS:** INTEGRADAS – ESI

**NIVEL:** PRIMARIO

**MODALIDAD:** COMUN

**GRADO:** 5TO A y B.

**DOCENTES:** MARIA JORGELA DIAZ – ALEJANDRA RUIZ BERMUDEZ

**TITULO DEL TRABAJO:** “DIARIO DE EMOCIONES DE CUARENTENA”

### **RESUMEN:**

Ante la evidencia de nuevas emociones manifestadas por el ASPO a raíz de la pandemia por COVID19, se propuso al grupo clase la elaboración de un diario de emociones a fin de que este sea utilizado como un canal de expresión de las mismas con el objetivo de abordarlas de una manera positiva tanto para los niños y niñas de 5to grado como para su núcleo familiar conviviente. Para lograrlo se plantearon diversas actividades disparadoras con sus respectivas producciones finales que dan cuenta de la importancia de replantearse las emociones vividas para saber sobrellevar mejor este momento que atraviesa el mundo e incorporar habilidades emocionales para la vida.

### **PLANTEO DEL PROBLEMA:**

Repentinamente nos encontramos frente a la necesidad de vivir en una situación de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio por la pandemia de Covid 19 que azota al mundo Y que genera un gran cambio en nuestra vida diaria. ¿Qué herramientas podemos poner en práctica para canalizar nuestras emociones en este contexto?

### **HIPOTESIS:**

La confección de un diario de emociones permitirá canalizar las emociones negativa y potenciar las positivas promoviendo el bienestar y el autoconocimiento.

### **OBJETIVOS:**

- Adquirir mayor conocimiento de las propias emociones e identificar mejor las de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones en situación de aislamiento y para la vida.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

### **METODOLOGIA:**

- Conversación con el grupo clase a través de la virtualidad, a cerca de las emociones que produce el ASPO decretado en todo el territorio Nacional.
- Propuesta para la confección de un diario en el periódicamente de acuerdo a sus necesidades personales y/o familiares, puedan registrar sensaciones ante diversas situaciones vividas.
- Desarrollo de actividades individuales y familiares que ayuden a la reflexión de las emociones percibidas para facilitar la autoevaluación, la aceptación y valoración de la conducta de su entorno conviviente.
- Exteriorización de las emociones mediante actividades dinámicas, escritura, dibujos, frases, collage, y otras formas de expresión, tanto individual como familiarmente.
- Propuesta de actividades que eleven la autoestima.

## **CONTENIDOS:**

- CONCIENCIA EMOCIONAL.
- REGULACION EMOCIONAL.
- AUTOESTIMA.
- HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.
- HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR.

## **NARRATIVA:**

Las emociones son parte esencial de la experiencia humana y suele pensarse que se dan y regulan de manera natural pero está demostrado que no es así. Nos han enseñado a pensar, a actuar, a decidir pero no a sentir. Aprender a sentir es un actual y novedoso desafío que debe abordarse en los diseños curriculares de esta época de manera transversal e integrada dada la complejidad de su naturaleza.

“Toda crisis , desde guerras hasta pandemias como la que se vive actualmente por el COVID19, conlleva a fuertes respuestas emocionales negativas, como pánico, stress, ansiedad, rabia y miedo, desarrollar en las personas actividades de aprendizaje socioemocional ayuda a que las situaciones estresantes se aborden con calma y con respuestas emocionales equilibradas. Además estas competencias permiten fortalecer el pensamiento crítico para tomar decisiones mejor informadas en la vida.”(UNESCO 2020).

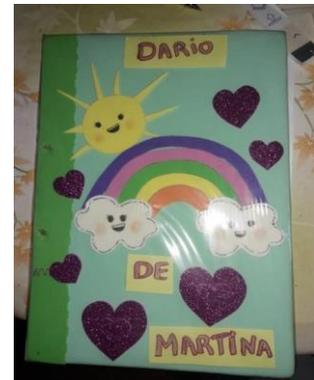
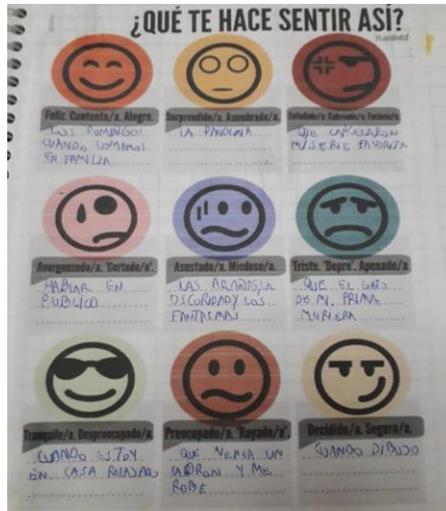
Por ello incluimos en nuestro proyecto didáctico una propuesta de educación emocional. Con la confección del diario de emociones los alumnos y alumnas podrán demostrar su creatividad, canalizar las emociones negativas y potenciar las positivas, también les permite registrar todas aquellas situaciones que hayan provocado un cambio en el estado emocional y detectar si ese cambio ha sido positivo o negativo.

El diario nos ayuda a obtener conocimiento sobre nosotros mismos, nuestras emociones y de cómo podemos gestionarlas mejor. Nos ayuda a tener contacto con el yo interno , es una forma de hablar con nuestro interior y es una herramienta para exteriorizar lo que sentimos para observar , generar cambios y aceptar emocionalmente lo que no se puede cambiar.

“Numerosos estudios demuestran que el coeficiente intelectual predice a lo sumo el 20 % de los factores determinantes del éxito personal y profesional. El 80% son otras

características como: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, la perseverancia a pesar de las frustraciones, el control de los impulsos , la regulación de nuestros estados de ánimo o la capacidad de empatizar y confiar en los demás”. (Goleman- 2005).

Conocer nuestras emociones nos permite estar bien con nosotros mismos, aumentar nuestra autoestima y favorecer positivamente a la forma de relacionarnos con los demás.



ENLACE VIDEO: <https://youtu.be/hlvxp0FgwNI>