



DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 1ERA parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo:
Al finalizar este primer módulo me encuentro en calma, agradecida y muy entusiasmada por haberme inscrito en este curso, pues mediante la puesta en práctica de las actividades he sido capaz de reflexionar y auto valorar mis propias capacidades emocionales. Personalmente me agradezco por tomar la decisión de inscribirme en este curso y al mismo tiempo, agradezco a cada uno de los profesionales involucrados para hacerlo posible, pues compartiéndome su tiempo, conocimientos y estrategias han contribuido positivamente a mi transformación personal y profesional.
2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
He descubierto que puedo lograr establecer una mejor conexión conmigo misma por medio de las respiraciones conscientes, el practicarlas y disfrutarlas, no fue una tarea sencilla, ya que al principio me distraía fácilmente con los sonidos de mi alrededor, sin embargo, conforme las fui practicando de manera más consciente, probé en diferentes horarios y espacios y ahora me resulta una actividad muy satisfactoria y relajante.
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?
Logre establecer una conexión positiva con mis alumnos, motivándolos a trabajar en su autoestima y el reconocimiento de sus emociones en un ambiente de confianza.
Inicie tomando en cuenta dos propuestas del manual: "el termómetro de las emociones" y "los colores de mis emociones" las cuales permitieron a cada alumno(a) conocer e identificar las emociones básicas y señalar en que parte de su cuerpo las ubican.
Después implemente por mi cuenta unas actividades mindfulness "respiraciones conscientes" "posturas de yoga" para promover la calma en mis alumnos, los fui involucrando en actividades colectivas por medio de meditaciones guiadas por sus padres de familia y por mi como su maestra para incidir de manera personal en cada pequeño.
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado
Considero imprescindible promover las habilidades emocionales en mi persona y en mis estudiantes, es por ello, que este primer mini proyecto me ha sido de gran ayuda para fortalecer mi capacidad de reflexión con respecto al tema de la educación emocional, pues me permitió llevar a la práctica algunas técnicas de regulación emocional y gracias a estas, logré incidir positivamente en el desarrollo y bienestar personal, familiar y con mi comunidad educativa. Específicamente en mi aula y con mis alumnos reforcé nuestras conexiones, haciéndolas de mayor confianza, se logró favorecer el desarrollo de la seguridad y autoestima de los pequeños e igualmente contribuí de manera positiva a nuestro ambiente con nuevas formas de relacionarnos para seguir trabajando en nuestro autocuidado y crecimiento emocional.



Se invito a los alumnos a ver la pelicula de intensamente 1 durante el desayuno y después del receso escolar, para propiciar en un primer momento el interés por las diferentes emociones. Se dialogó sobre los colores con los que están asociados los personajes de las emociones básicas y los vinculamos con los monstruos de colores que tiempo atrás habían conocido. Posteriormente se utilizaron estos personajes para trabajar el termómetro de las emociones, en donde los alumnos utilizaron una estrella para ubicarse en la emoción que tenían en ese momento y de manera oral algunos compartieron el porqué.



Se llevo a cabo la actividad "Los colores de mis emociones" y se invitó a los alumnos a dibujar en una silueta del cuerpo, en qué parte del mismo experimentan cada emoción y por último, se les pidió que dibujaran en el rostro la expresión de la emoción que más frecuentemente experimentan.



Se trabajó con los alumnos respiraciones conscientes a través de la dinámica "soy una ola" "zumar como abeja" y breves meditaciones mindfulness para que logran conectar con ellos mismos y practicar la calma. Previo a estas actividades, los alumnos jugaron con el dado de las emociones, compartieron una situación que los hizo experimentar tal emoción y para finalizar, se practicó la postura de yoga "la montaña" misma que ayudo a los alumnos a centrar un poco más su atención, se realizaron respiraciones sencillas y después se procedió a las respiraciones consientes, antes mencionadas.

Elaboro: Maritza Andrea Chávez Ortiz