

PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) 1ERA PARTE

ELABORO: IRENE DEL ROCIO DÍAZ PÉREZ

El grupo que atiendo es de 4° "B", de una zona urbana de la ciudad de San Miguel de Allende, Guanajuato. En nuestra comunidad educativa la mayoría de los alumnos expresan abiertamente sus ideas y emociones, lo cual favorece el desarrollo de su autonomía emocional, aunque es necesario trabajar en la autorregulación de las misma.

En este proyecto participaron un total de 28 alumnos en las actividades de aprendizaje cooperativo propuestas, aunque es un grupo diverso, la mayoría de los alumnos mostraron las siguientes emociones:

1. Alegría
2. Desagrado
3. Tristeza

Las emociones que presente yo como maestra durante el desarrollo de la actividad, fueron las siguientes:

1. Alegría
2. Ansiedad
3. Furia

ACCIONES REALIZADAS DURANTE EL PROCESO



MINIPROYECTO 1 "MI BOTIQUÍN EMOCIONAL"

PROPÓSITO: Impulsar la conexión con los estudiantes.

- Se creó un ambiente de armonía en el patio de la escuela asegurándome de que todas y todos se sintieran seguros y cómodos.
- Se invitó a las alumnas y alumnos a participar de manera activa en este taller de las emociones con la finalidad de identificar sus emociones; mencionando cuáles conocían y por qué son importantes manifestarlas.
- Se comenzó con una actividad de relajación, disfrutando de las áreas verdes con las que cuenta la escuela y una pequeña dinámica para formar equipos.
- Una vez conformado los equipos, compartieron lo que sabían de las emociones, identificando las que más frecuentemente manifiestan y mencionando cómo las autorregulan.
- Escucharon el cuento "El volcán" y compartieron en equipo, las respuestas a las preguntas generadoras.
- Escribieron en su cuaderno cómo se sentían en ese día, reconocidas en el termómetro de emociones y dibujaron las emociones que frecuentemente sienten.
- Finalmente compartieron sus trabajos con otros equipos.

- Para cerrar la actividad se incitó a los alumnos a realizar una pequeña meditación de relajación.

1.- Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

En este proyecto se trabajaron pensamientos y emociones, las cuales crearon un vínculo positivo para que las alumnas y alumnos identificaran las que frecuentemente manifiestan. Las emociones que lograron identificar fueron la sorpresa, la alegría, tristeza, miedo, enojo, entre otras.

2.- ¿De qué manera logré conectar conmigo misma? Aprendí a reconocer mis propias emociones para poder comprenderlas, aceptarlas, incluirlas y autorregularlas cuando se manifiesten, conectando conmigo misma de manera interna aceptando quien soy y dedicar tiempo y espacio para comprender lo que siento y cómo lo siento, reconociendo mis fortalezas y áreas de oportunidad.

3.- ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera? Se fomentó una conexión instantánea con las niñas y niños, de manera positiva mediante un ambiente de confianza, integral, con seguridad, respeto, armónico y tranquilo, donde puedan expresarse y relacionarse con sus pares y docente. La manera en la que se creó esta conexión fue mediante una escucha activa, expresar e identificar sus emociones de manera abierta y honesta, intercambiar sus ideas y pensamientos del tema, conectar con los demás de mediante un aprendizaje cooperativo.

4.- Opinión de este proyecto realizado.

Durante este proyecto se logró crear un vínculo entre docente y alumnos para identificar en ambas partes nuestras emociones y su importancia en nuestra vida diaria y cómo estas influyen en su aprendizaje. Siendo este un proceso educativo continuo y permanente, que permita a los estudiantes encontrar el equilibrio entre su ser y sentir "Inteligencia Emocional" y así ir desarrollando su autonomía emocional y aprendan a autorregular sus emociones.

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

