

**MINI PROYECTO 1** “Mi botiquín emocional” Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes.

Proyecto de transformación personal 1era parte

**Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.**

Alegría, emoción, calma.

**Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.**

Entusiasmo, alegría, disposición.

Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.

Volcán de emociones

En busca de la calma

El termómetro de mis emociones.

**Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.**

Con la actividad en busca de la calma perdida, logré identificar la parte del cuerpo donde yo y mis estudiantes sentimos calma, pues expresamos que realmente no habíamos pensado que pudiera existir una parte de nuestro cuerpo donde sintiéramos esta sensación, incluso a algunos estudiantes se les dificultó identificarlo, también me pareció muy interesante que fueron diversos los colores con los que se relaciona esta emoción, hubo coincidencias en el grupo, por ejemplo, se eligieron los colores, verde, azul, amarillo, blanco, púrpura, incluso me llamó mucho la atención que a un estudiante el color negro, para él la representa.

En la actividad volcán de emociones, identifiqué que todos mis estudiantes coincidieron en la primer pregunta, creyeron que el volcán hizo erupción, de igual manera, todos reconocieron que el volcán terminó lastimando a su amigo a causa del enojo que sentía, me gusto además que casi todos reconocimos que en ocasiones por no controlar nuestra emoción de enojo, hemos llegado a lastimar a las personas , llegamos a un acuerdo de cuando sintamos esta emoción, encontrar algunas alternativas para controlarnos.

1. **¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?** Reflexionando acerca de las personas, lugares, que me hacen sentir calma y que, en ocasiones por estar tan

enfocada en las actividades cotidianas, me olvido de conectar conmigo misma a través de eso que me hace sentir calma con actividades muy simples como ponerme mis audífonos y escuchar la música que me gusta mientras camino en el campo.

De igual manera, respecto a la actividad del volcán no soy una persona que suelo perder la calma y enojarme, pero sí reconozco que muchas personas me han lastimado con sus palabras precisamente por no poder controlar sus emociones.

**2. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?**

Claro que logré conectar con mis estudiantes ya que como lo mencioné anteriormente, estamos en una dinámica en el aula, en la que en ocasiones sólo nos enfocamos en el trabajo de actividades académicas y olvidamos que la parte emocional es la más importante, ya que si mis estudiantes o yo no estamos bien en este aspecto, es muy difícil que podamos tener éxito o disposición para la realización de cualquier tarea.

**4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

En lo personal, me han gustado demasiado todas las actividades, me han ayudado a conectar con mi persona y a reconocer la importancia del aspecto socioemocional para aplicarlo en mi vida cotidiana.

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

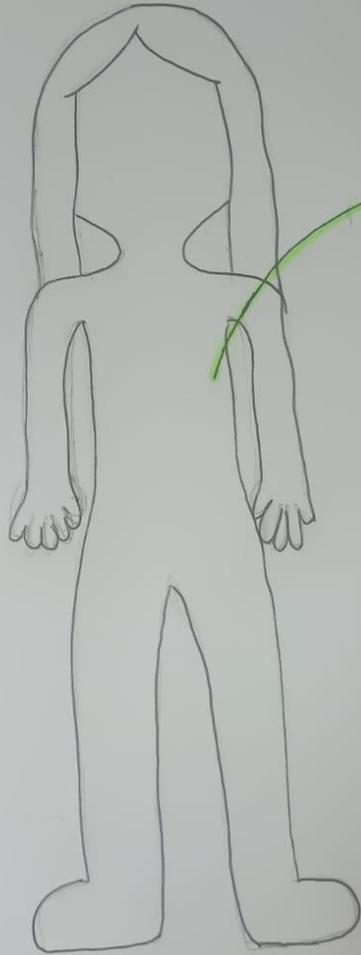
♥ Marbella ♥  
...

# Calma



YO siento calma cuando recojo mucho y luego  
descanso y así siento la calma.  
verde...

# CALMA



Para mí el color blanco representa la calma.

En todo el cuerpo siento la calma.

A mí me causa calma las cabañas, la naturaleza, el frío, comer y dormir.  
Y platicar con mi familia.

Rommy

# VOLCÁN DE EMOCIONES

7 20 20

Hommy ♥

- ¿Qué imaginan que pasó?  
Que el volcán hizo erupción y se quemó todo el bosque
- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?  
Enojo
- Al no poder controlar la emoción que sentía ¿A quién terminan lastimando más? A su amigo el bosque y a el mismo
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?  
Intentar tranquilizarse
- ¿Les ha pasado alguna vez, que por no medir su enojo terminan lastimando a alguien? Si, pero no físicamente, o lo mejor emocionalmente sí.
- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?  
Que a veces cuando te enojas mucho, lo mejor es intentar tranquilizarse porque podemos terminar lastimando a la gente que más queremos o a nosotros mismos.

