



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

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

Realmente fue muy significativo para mí y mis alumnos de secundaria de los tres grados 1er. 2do. Y 3ro realizar las actividades socioemocionales recomendadas en el manual del curso “La autonomía emocional para la profesionalización del docente”.

Porque nos divertimos, reflexionamos, pensamos, reímos, nos calmamos tuvimos curiosidad por realizar las actividades y al momento de tomar evidencias como fotografías y grabar audios lo hicieron muy gustosos, les agrado y estaban muy alegres y sorprendidos al momento de estar trabajando con las actividades y la mayoría quería participar.

Creo que se cumplió con el propósito de este taller que es gestionar un ambiente de reflexión sobre las prácticas educativas en las que se pueda socializar y enriquecer tanto herramientas, estrategias ,como acciones que promuevan el desarrollo de habilidades y capacidades emocionales, que garanticen su bienestar personal ,familiar y comunitario

2.- ¿De qué manera logre conectar conmigo misma?

Me di cuenta que siempre estoy tan ocupada, estresada y viviendo muy de prisa sin tomar algunos minutos para mí, y al momento de generar las condiciones necesarias para realizar los ejercicios de meditación, respiración y relajación del manual cambio la percepción de mi cuerpo y mi estado emocional. También al recitar afirmaciones pude reflexionar sobre cómo me sentía agradeciendo por todo lo que tengo y así estar en armonía con las personas que me rodean.

3. - ¿ Logré conectar con mis estudiantes’ ¿De qué manera?

Mi respuesta es sí lo logre. ¿De qué manera?

Fomentando un ambiente seguro y de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones.

Demostrando empatía y mostrando interés genuino en el bienestar emocional de los estudiantes.

Incentivando la comunicación abierta y el trabajo en equipo, lo que fomenta la colaboración y solidaridad entre los estudiantes.

Brindando apoyo individualizado a los estudiantes que lo necesiten y reconociendo sus logros y esfuerzos.

Integrando la educación emocional en el plan de estudios, en este caso así lo ve la Nueva Escuela Mexicana y en lo que a mi corresponde lo puse en mi planeación de estas semanas para que los estudiantes puedan aprender a identificar y gestionar sus emociones.

4.- Opinión de este primer mini proyecto realizado

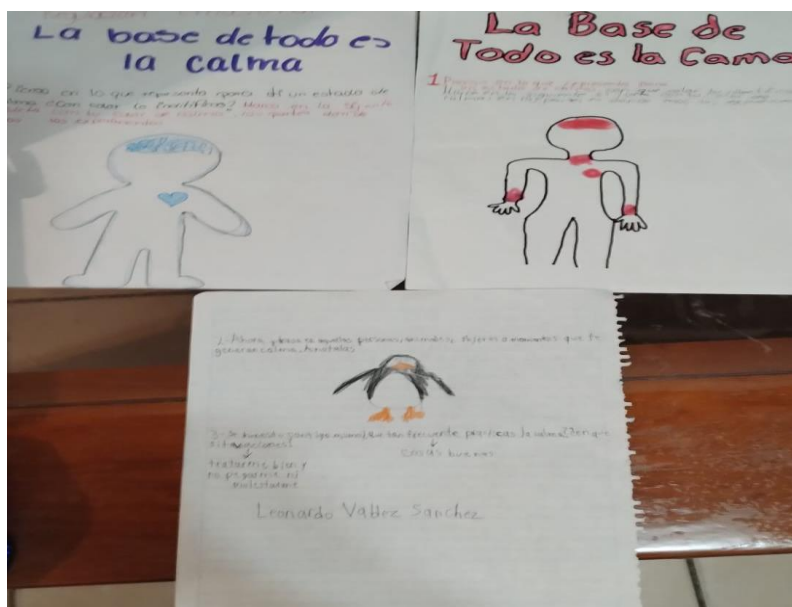
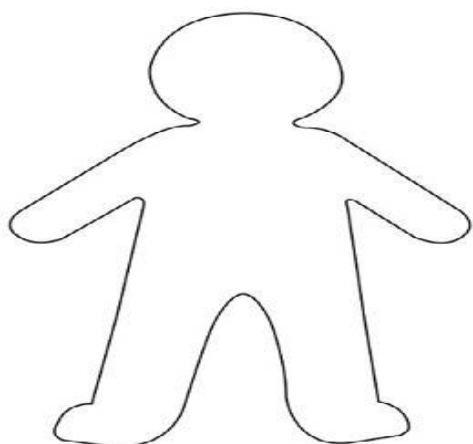
Mi opinión es muy favorable y me hace sentir contenta con mi trabajo pues estamos con seres humanos en una sociedad muy complicada y que necesita que se apliquen herramientas y estrategias socioemocionales – Es muy bien estructurado por parte de ConRumbo para los docentes y por ende para nuestros estudiantes de cualquier nivel y también para la familia y la comunidad. Solo me queda decir gracias y felicitar a todo el equipo

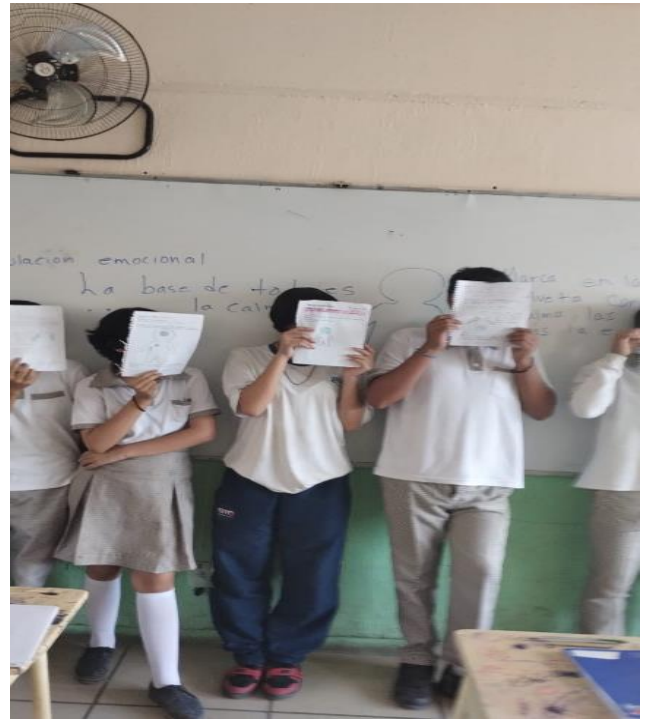
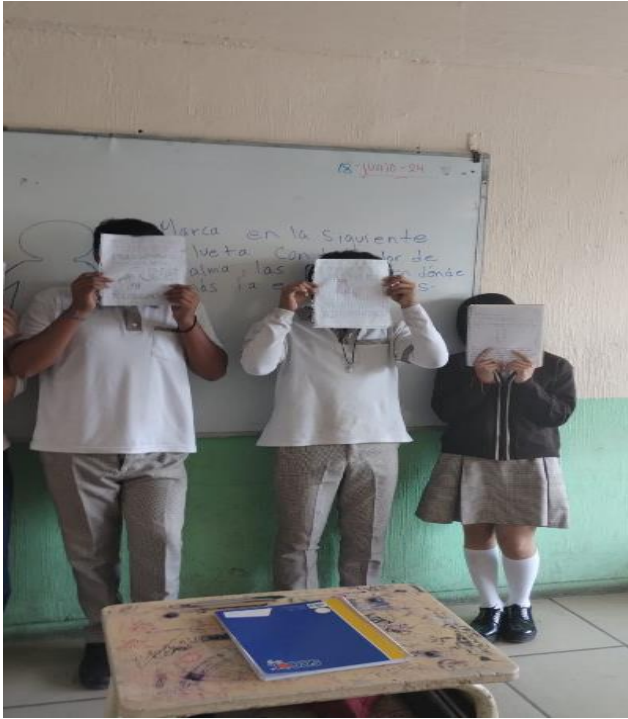
5.-Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad 1.-

La base de todo es... la calma

1. **Los alumnos ‘pensaran** en lo que representa para ellos un estado de calma. ¿Con qué color la identifican? Marcar en la siguiente silueta con su color de calma, las partes en donde más la experimentas.
2. Después pensaran en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Y Los anotaran en su hoja
3. Deberán ser honestos con ellos mismo y contestaran, ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o reactiva?
4. **Compartirán su silueta y sus respuestas a las interrogantes**





Actividad 2.- TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

La maestra llevo en rotafolio de impresión plotters un termómetro de las emociones, el cual los alumnos iban a dibujar en cartulina .hoja blanca y sino en su hoja de su cuaderno el termómetro con tres niveles de intensidad (bajo, medio, alto) y asocia a cada nivel con una intensidad emocional (bajo, tranquilo, medio ,molesto, alto, enojado).

Escribirán a la vista de todas y todas las emociones básicas:

MIEDO **AVERSIÓN** **IRA** **TRISTEZA** **SORPRESA** **ALEGRÍA**

Pide a las y los estudiantes que piensen en cómo se sienten, animalos / animalas a colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual e invítalos a algunos estudiantes a compartir por qué eligieron esa emoción y el nivel.

Pide a algunos/algunas que compartan la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué.

Discute con ellas/ellos brevemente cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Recalca la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.





ACTIVIDAD 3.-El volcán de las emociones

La maestra leerá en voz alta el cuento del volcán y al finalizar la lectura, plantea las preguntas e invita a los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce u enfado y cómo evitar la pérdida de control.

CUENTO

“El volcán”

Había una vez un pequeño volcán –Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies.

En la mañana saludaba. Buenos días, Sr. BOSQUE. Y el bosque le contestaba, Buenos días, Sr. Volcán: En la noche se despedía. Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque ¡No lo podía creer! ¡Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el Bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo pero solo penaba y penaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer, la lava, subía y subía y subía y el crecía y de repente.



VOLCÁN DE EMOCIONES

¿Qué imaginan que pasó?

Erucción

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?

Enojo

¿Al no poder controlar la emoción que sentía a quien termino lastimando?

A su amigo el bosque

¿Les ha pasado alguna vez, que por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?

Si, a mucha gente que quiero y no quiero

¿Cuál sería la moraleja?

Que es importante controlar el enojo o si no terminamos lastimando a alguien que queremos



VOLCAN DE EMOCIONES

¿Que pasa
cuando me
enfado?

Lloro, arrojó
cosas y dejo de
hablarle a la
persona con la que
me enoje

cosas que me
hacen enojar

- Que me griten
- Ordenar mi ropa
- Que me pongan
a recoger
- Que agarren mis
cosas sin mi
permiso
- Que se coman mis
chetos

VOLCAN DE EMOCIO- NES

¿Que pasa
cuando me
enfado?

Lloro, no ha
go bien, lar co
sas, me depri
mo y

Lo que
me hace
enojar

Que me
casi no
que
me casti
ny que ta
pamuchas m
ble mas

Rúbrica para autoevaluación de ptp 1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					

