



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Considero que lo socioemocional es un área que debe ser cuidada en cada persona, las emociones son base de nuestra salud, desde muchos aspectos tanto físicos como mentales. Examinar las emociones y saber gestionarlas ayudan a tener conciencia de lo que se está sintiendo, pero también para regular nuestra destreza a los sentimientos que pueden perturbarnos.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Reflexionando y meditando sobre la importancia de mi sentir, ayudando primeramente a mi persona para ser capaz de poder ayudar y favorecer a los demás con bienestar y sus emociones.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Se puede conectar mucho mejor con las personas al conocerlos mejor, sus vidas, sus gustos, sus características y así ellos lograr expresar su sentir más explícitamente para ayudar a encaminarlos a autorregularse y que ellos puedan ayudarse, en futuros escenarios entre ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue de gran ayuda para darnos un respiro, sobre todo recordar que debemos y podemos regular nuestras emociones, qué podemos cuidar nuestra salud emocional para ser más positivos y resilientes; contagiando a los demás con estas herramientas para el beneficio de nuestra sociedad.

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

Por el momento me encuentro de Beca-comisión y las actividades las realice en casa.

- Las emociones que sentí con las actividades fueron de alegría, gratitud e inspiración. Porqué conocí más sobre la personalidad y comprender mejor sentir de mis alumnos y de las personas que me rodean.
- Mi familia: Sintieron calma, felicidad, confianza, empatía.

Cuando estuve en la escuela llegué a experimentar sucesos similares con mis alumnos presentaron: Alegría-Nervios-Calma. Porqué les gustaba dar a conocer lo que ellos sentían y saber si los demás estaban igual o saber por qué se sentían diferente. Sentían nervios algunos por dar a conocer sus trabajos. La calma cuándo se hablaba con ellos para reflexionar con actividades para llegar a tranquilizarse.

- Todo estudiante necesita un campeón

1. ¿Qué significado tiene para ti poder conectar emocionalmente con tus estudiantes?

Significa mucho, porque es darle confianza y seguridad al alumno para que el pueda dar a conocer sus saberes y sentir a los demás. Cuando se crea un ambiente de respeto y confianza se le facilita su socialización y aprendizaje.

2. ¿De qué maneras conectas con tus estudiantes en el aula? ¿Y fuera de ella?

Conecto con ellos dentro del aula, primeramente, creando un reglamento con el grupo y estás normas, llevarlas a cabo puntualmente. Al ver ellos que se va creando un ambiente de armonía y respeto se sienten tranquilos para llevar realizar las actividades. Resalto sus cualidades oralmente, los felicito en sus trabajos, en caso de que se equivoquen, les digo que pueden hacerlo mejor. Llevar un equilibrio en mis emociones, pero por lo regular mantener una sonrisa para que ellos no teman. Fuera del aula, conecto con saludos cordiales, platicas respetuosas y amenas.

3. ¿Cómo podrías convertirte en un campeón con estudiantes?
Comenzando conmigo para influir en mis alumnos, siendo amable, paciente, respetuosa, positiva con ellos. Recordándoles que siempre pueden ser mejores cada vez, en caso de que se equivoquen, les digo que estamos en la escuela, podemos corregirlo aún. Mantener el respeto en el aula, resaltando sus cualidades y felicitarlos. Platicar con ellos qué todo va a estar bien, buscar maneras de solucionar los problemas, porque podemos lograrlo.

➤ Participación en foro

Pasos para la participación:

1. Selecciona las opciones que consideres más relevante para mejorar el ambiente socioemocional en tu escuela.
 - Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
 - Que las personas sean conscientes de las emociones de los demás.
 - Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva.
2. Piensa en las condiciones de tu escuela que te hacen pensar en la relevancia de la acción seleccionada.

La mayoría de las veces a los niños les falta sensibilidad y empatía por lo que sienten de los demás, están muy metidos en lo que ven en el internet o videojuegos violentos.



- “Respiración en calma”

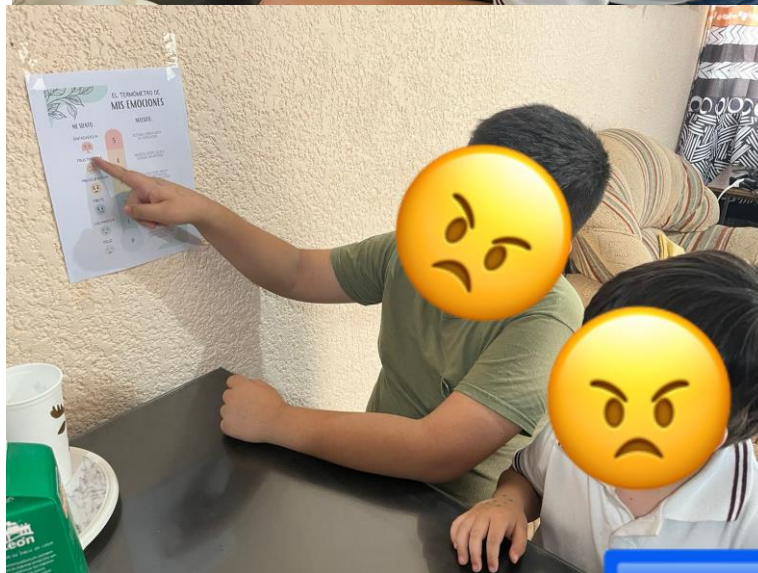
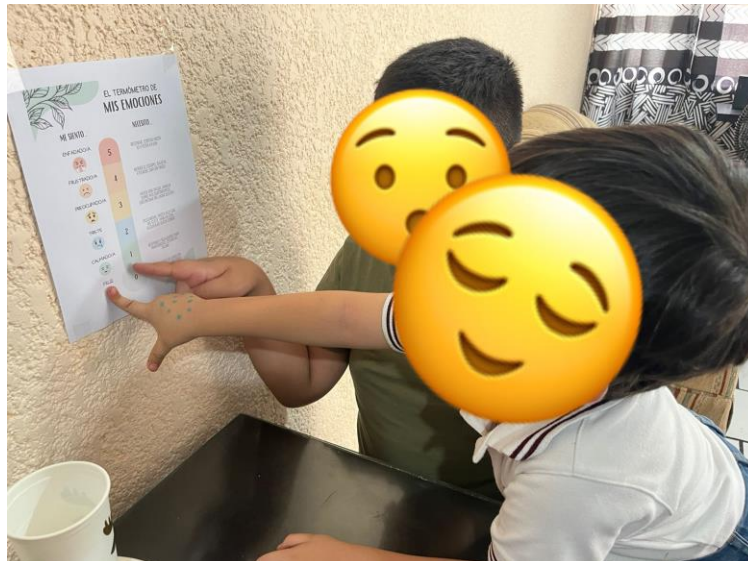
Para los niños de mi casa estaban jugando con sus aparatos electrónicos, pero les dije que haríamos una actividad de relajación, trabajando con ellos la calma. Se tomaron 5 minutos, les pedí que se acomodaran lo más relajados, cerraran los ojos y se concentraran. Al niño pequeño se le dificultó más porque tiene cuatro años, pero al ver al niño de 9 años se animó a intentarlo.

Les hablé sobre los aromas, les acerque vario terminando con un incienso para que se relajaran. Escucharon sonidos ambientales. Después de la práctica, les pedí que me dijeran que pensaron o sintieron. El niño mayor de nueve años me dijo que tranquilidad, el más pequeño que se sentía feliz.



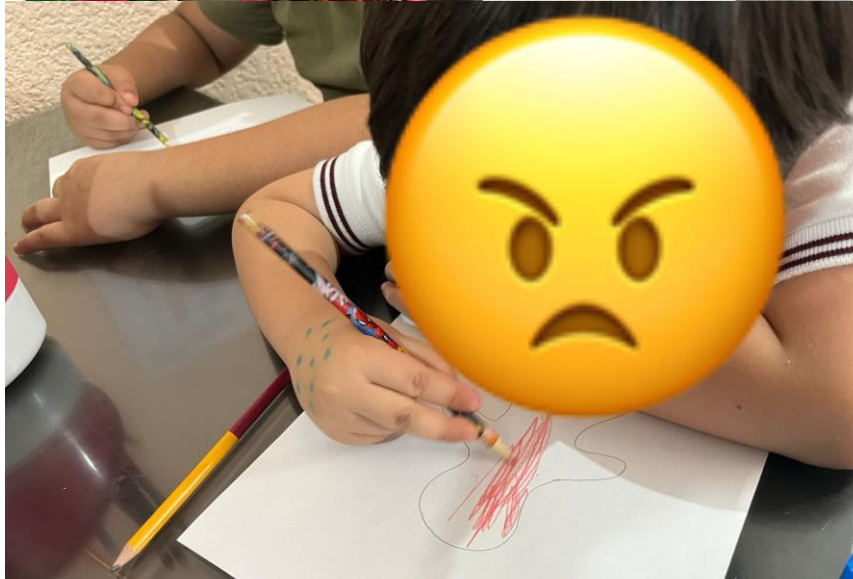
- Termómetro emocional.

Les presento el termómetro emocional, analizamos los colores, las emociones y sugerencias que nos da, el niño más pequeño se empezó a desesperar porque quería participar más pero su hermano contestaba antes.



- Los colores de las emociones.

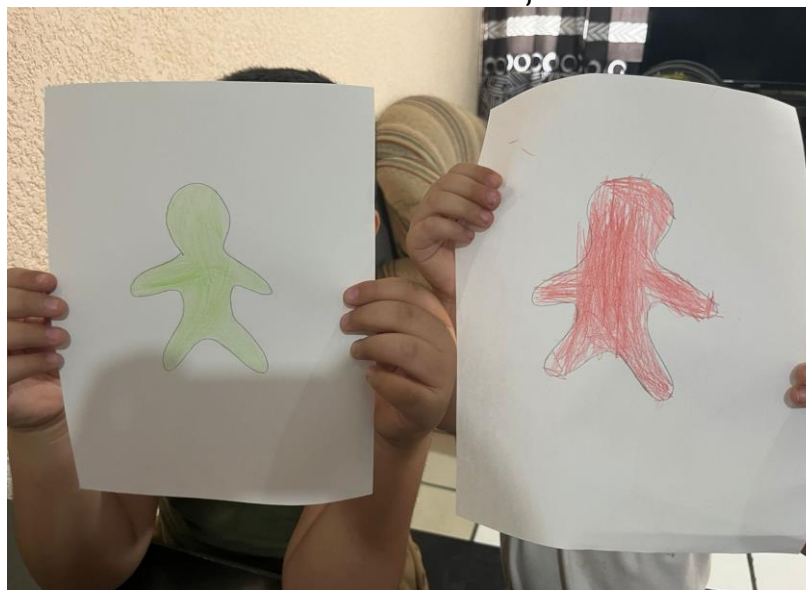
Continuamos con lo siguiente, les pedí que me dijeran cómo se sentían en ese día, el niño de nueve años me dijo que tranquilo porque le había ido bien en la escuela, coloreo su cuerpo de verde. El niño más pequeño de cuatro años comentó que estaba enojado porque quería jugar y no le deje hasta que terminara de colorear su emoción, por lo tanto, me dijo que lo coloreaba de rojo.



Estás actividades les ayuda a conocer mejor las emociones segmentándolas, para poder identificarlas y saber manejarlas. Mientras se coloreaba platicábamos entre el niño de 9 años y yo sobre el enojo con el pequeño de cuatro años, que su enojo pronto iba a pasar cuando terminara sus responsabilidades.



Al terminar de colorear, se le olvidó su enojo y se puso contento, presumiendo en casa con los adultos su trabajo terminado.



Actividades.



Actividad para practicar la calma

- Practicar la calma.

Se les pide a los alumnos que se sienten recargados en el respaldo de la silla, bien sentaditos con los brazos sobre las piernas y con los ojos cerrados. Se guarda silencio para escuchar sonidos ambientales que los relajen durante cinco minutos. Después les pedía qué comentaran con el grupo que pensamientos y sentimientos sintieron.

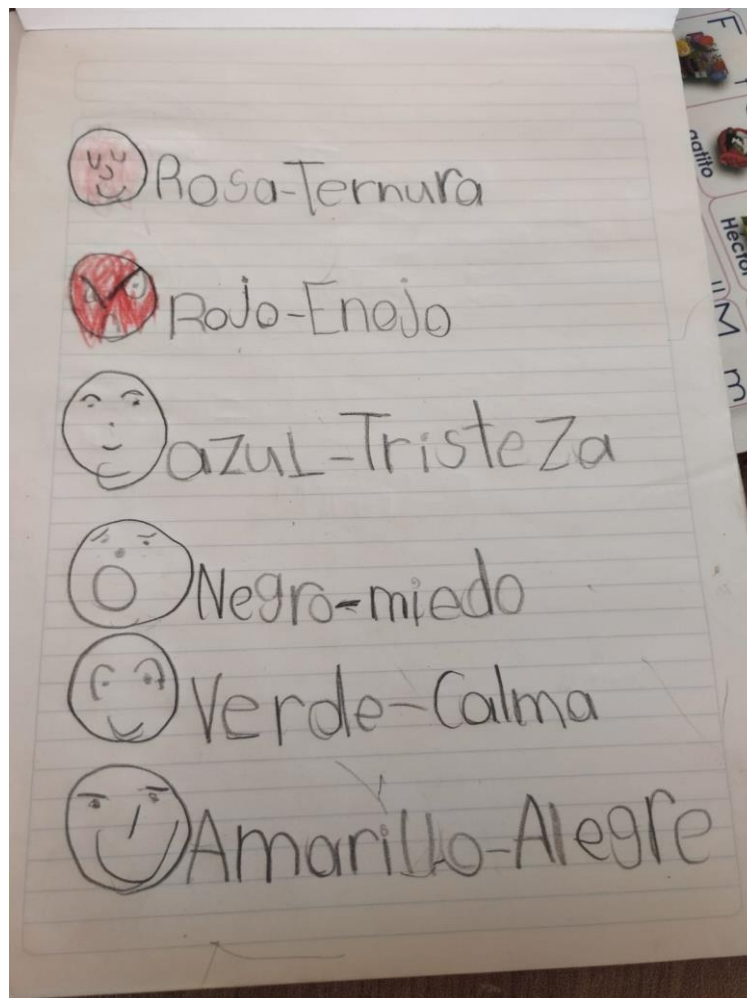
- Los colores de mis emociones.

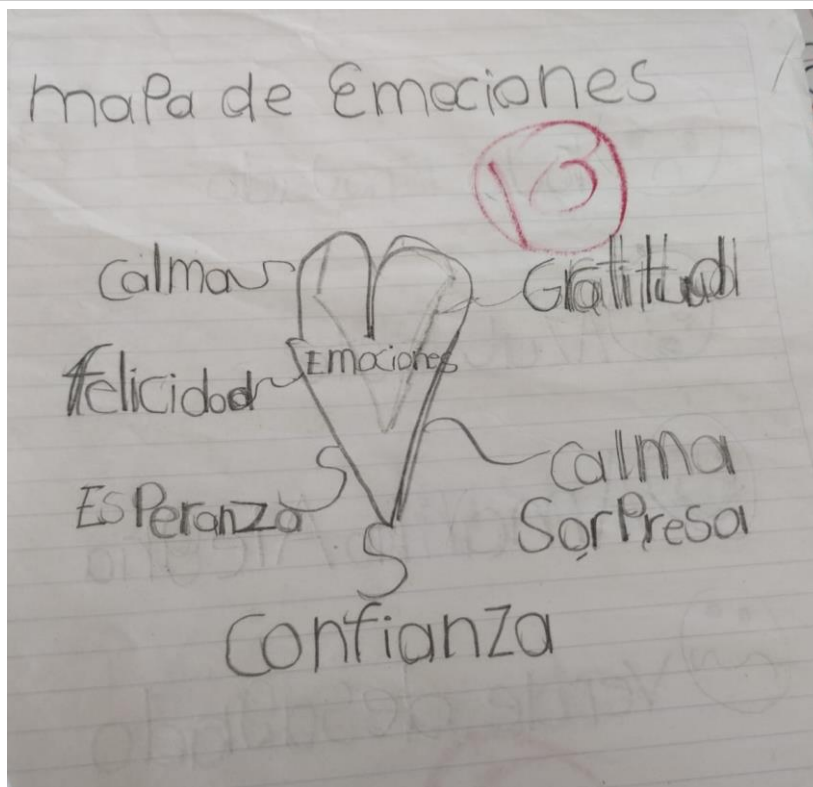
Para esta actividad se le dio un color a cada emoción. Los niños ya conocían el cuento del monstruo de colores y se les facilitó realizar esta actividad. Para conocer sus emociones también es importante que se conozcan a ellos mismos sus características. Los alumnos investigaron en casa datos sobre ellos, que día nacieron, cómo fue el día que nació, el significado de su nombre, los integrantes de su familia, su mejor cumpleaños, su día más feliz, sus miedos, sus gustos de comida, animal, color, etc. Para en un primer momento conocerse a sí mismo y luego darlo a conocer a los demás. Ellos compararon las características de sus compañeros, reflexionando en cómo es su vida y que emociones llega a sentir a través de todo lo que ellos son y han vivido. Ejercicios llevados en clase para regular sus emociones con actividades sobre la calma.

Comentando en el grupo que cada una de sus situaciones experimentadas se pueden considerar distintas formas de sentir. Compartiendo todo esto con apoyo de un collage expuesto en un pequeño mural elaborado por ellos y explicándolo a los demás compañeros de otros grupos que quieran saber qué es cada imagen.

- El termómetro de mis emociones.

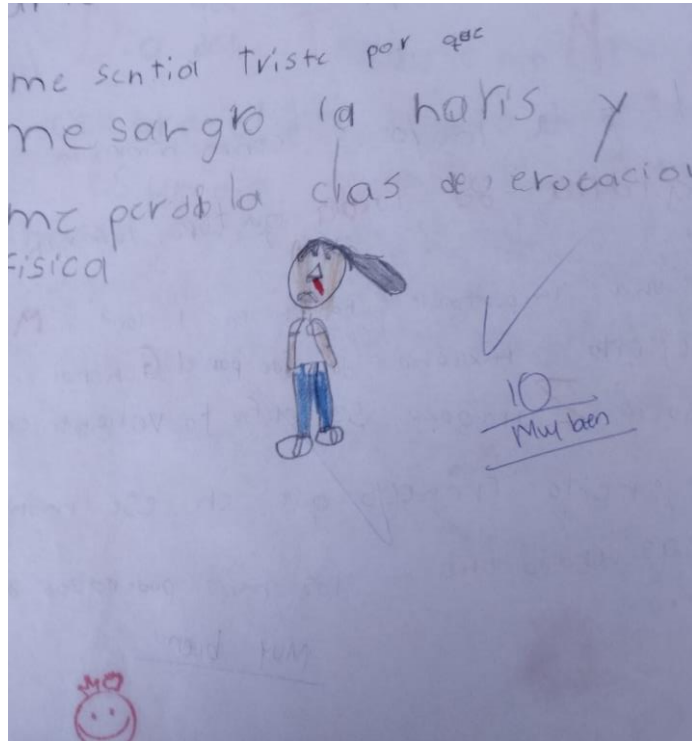
Se presentó el termómetro de mis emociones, se comentó en grupo cada color y las sugerencias que da el termómetro cuándo presentaran enfado, frustración, preocupación, tristeza, calma y felicidad. A los alumnos les gusto mucho la técnica de la montaña que es muy similar a lo que pide el termómetro cuándo uno está en enfado. Dónde el niño se sienta cómo en la actividad de practicar la calma, pero en este tienen que agregar lo siguiente, hacer tres respiraciones profundas sosteniendo en cada una el aire por siete segundos y soltándolo lentamente. Esto lo hacían más cuando estaban frustrados.





Los colores de mis emociones





RÚBRICA PTP M1

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.					