Mi proyecto 1: mi botiquín emocional

Tema: conectar conmigo mismo/a conectar con mis estudiantes.

La reflexión es la experiencia vivencial y consciente esto nos lleva a conectar nuestra vida profesional y personal. Por ello, en este tema me enfocaré en reconocer las prácticas en mi entorno escolar con el propósito de mejorar la conexión, apreciar los momentos juntos, conocernos entre mis estudiantes y yo.

La propuesta de aprendizaje que escogí es: I Termómetro emocional y II. saberes que emocionan. Decidí realizar la actividad durante la mañana porque es un momento en el que el ambiente es tranquilo, iniciamos así nuestras actividades identificando nuestras emociones, como lo dije en mi reflexión de la actividad participación en el foro.

Como punto de partida tuve en mente las frases que escogí en la actividad anterior:

- Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
- Que las personas sean conscientes de las emociones de los demás.
- Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Como pensamiento que más se manifestó es que como docente es primordial tener claro que las emociones que hacen posible el aprendizaje, por ello es fundamental y que nuestros alumnos y el profesorado conozcan y se llame por su nombre a las emociones. También, considero que es esencial saber qué hacer cuando presentamos una emoción, en el semáforo de las emociones termómetro de las emociones indica lo que necesitas cuando sientes una emoción.

Durante la actividad la mayor emoción que se estuvo manifestado fueron la calma y la felicidad.

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

En lo personal sigo aprendiendo a desarrollar las habilidades socioemocionales, nuestro cerebro funciona a través de la asociación y constantemente enfoco mis pensamientos y experiencias a situaciones positivas, esta actividad me permitió conectar con mi cuerpo y mente a sentir la intensidad de cada emoción y lo que necesito en cada una de ellas disfrutando el proceso del aprendizaje.

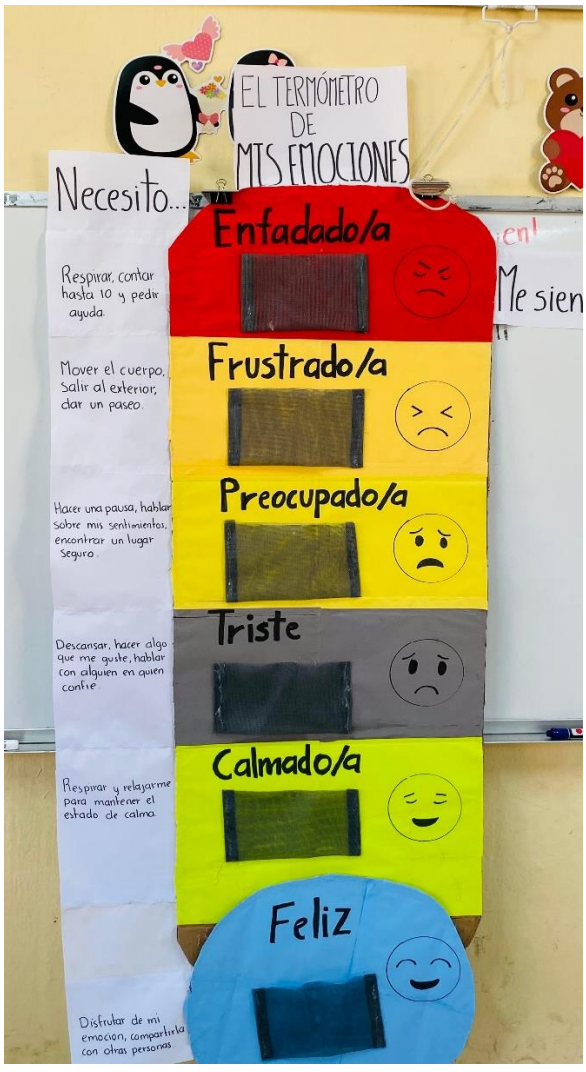
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Sí, logro conectar con ellos porque en mi salón de clases nos hemos encargado de crear un clima de confianza de estabilidad emocional. La manera en que conectamos es que nos conocemos y existe la confianza de que pueden expresarse de manera natural sin ser juzgados, conozco sus situaciones personales y académicas, para ello trabajo constantemente en poder darles las herramientas que les permitirán ser mejores individuos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La primera palabra con la que quiero comenzar es con “agradecimiento” gracias a estos talleres nos dotamos de herramientas para llevar a nuestros alumnos.
Las generaciones van cambiando y esto a su vez cambia a la sociedad cada vez el tema de la educación socioemocional va tomando importancia, tuvieron que pasar décadas para que se comience a tomar en cuenta nuestro bienestar emocional. Por ello, tiene un valor esencial en mi formación continua.

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



Para realizar el termómetro de las emociones decidí utilizar materiales como hojas de colores, plumones para darle un enfoque más didáctico.

Esta herramienta me ayudó a crear un ambiente emocionalmente donde se promovió el bienestar emocional de los estudiantes. Además, de apoyar el desarrollo emocional y académico de los alumnos.

Los alumnos vieron la actividad como algo novedoso y llamativo por lo que estuvieron super emocionados de participar.

Primeramente y tomando como referencia las sugerencias que nos fueron dando en el taller, comencé a explicar el termómetro de las emociones, inicié expresando cómo me sentía, después cada alumno pasó al frente a colocar dentro su nombre en la emoción que sentía en ese momento.

Es importante subrayar que en general mi grupo al menos para esta actividad manifestó mucha felicidad.

Usé los escenarios más favorables para la actividad y poder conectar con la natura y la emociones en la imagen se está aplicando la actividad sugerida II “Saberes que emocionan”.

Cada una de las frases que fui mencionado fuimos comentado si estamos en lo correcto o no, simultanéate los alumnos daban los argumentos sobre las frases y a su vez justificaban su respuesta.

Para cerrar las actividades sugeridas apliqué una actividad del fichero de actividades didácticas “promover la cultura de la paz y desde nuestra escuela” con la intención de que los alumnos fortalezcan su estado de ánimo y autoestima por medio de la opinión positiva hacia los demás, para valorar sus cualidades.

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.				**SÍ**	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				**SÍ**	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				**SÍ**	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				**SÍ**	