



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me gustaron mucho, pienso que este tipo de actividades apoyan en gran medida tanto a maestros y a alumnos a identificar emociones como la calma, tristeza, enojo, entre otras, así como el poder entenderlas y expresarlas para después tomar conciencia de las mismas y con el tiempo poder llegar a tener una autonomía emocional.

Es importante que se continúe fortaleciendo en las escuelas el desarrollo de las competencias emocionales para la vida ya que nos permiten tener relaciones más sanas y favorece una convivencia más pacífica en nuestro escolar.

Pienso que un buen profesionista también debe de ser un buen ser humano.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

En lo personal yo también realizo las actividades de socioemocional, me encantan estos tipos de talleres porque me permiten detenerme y mirar hacia mí, lo que hay dentro, los que me duele, lo que me estresa, detectar la emoción que transita en mi cuerpo y cómo manejar esa emoción con más consciencia y autonomía.

Considero que este tipo de talleres permite a los docentes conocerse a si mismos, entrar en un estado de reflexión y autoanálisis, ya que a veces estamos tan saturados de actividades que no nos damos el tiempo de auto cuidarnos, de permitirnos ser escuchados y de que los alumnos sepan que también somos seres humanos, con una historia, con cicatrices.

Varias veces me ha tocado ir a dar clases con el corazón desecho por alguna pérdida de un familiar y cuando realizó este tipo de actividades me ayudan hacer catarsis, sacar mi enojo, mi frustración, tristeza, etc.

Hace meses falleció mi papá y con este tipo de actividades reflexiono, me tomo un respiro y vuelvo a dar clases más tranquila y desahogada.

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

Como lo mencionaba creo que es importante que los alumnos te vean como un ser humano, el que les comentemos a grandes rasgos que emoción sientes, por qué, que haces para enfrentar determinada situación, motiva a los alumnos a abrirse a exponer sus ideas a expresarse con libertad y confianza.

Es vital que el aula sea un espacio seguro para el alumno donde no se sienta reprimido y que sepa que sus emociones y el son importantes para el grupo y su docente.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Pienso que este tipo de talleres son de vital importancia en el ser humanos ya que nos permiten conocernos, desarrollarnos emocionalmente y favorece a la empatía hacia los demás.

Este ciclo escolar note que algunos alumnos no regulaban sus emociones y con estas actividades los alumnos comprenden lo que sienten le ponen un nombre al sentimiento y a la emoción y permiten sacarlas de una manera más sana sin dañar a los demás.

Cabe señalar que el video de La docente Rita Person me encanto, y me hizo reflexionar cuando menciona que casi nadie menciona la importancia del valor de la conexión humana y este tipo de actividades se presta para que haya una conexión significativa entre los docentes y los alumnos, lo importante que es hacer sentir a un alumno que es especial e importante puede marcar una diferencia de por vida.

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

Volcán de las emociones

Aplice la actividad del volcán de las emociones donde los alumnos describieron las emociones que sienten cuando sienten enojo, enfado o frustración al enfrentar



diversas situaciones, por ejemplo, cuando les gritan, les pegan o no les hacen caso etc.

Me llamo la atención una niña que menciona que le daba coraje que su papá no le veía, pero si quería que le festejara el día del padre en este tipo de actividades hay un acercamiento entre los alumnos y el docente, donde se fortalece la confianza ante el grupo.

Termómetro de las emociones



Al aplicar esta actividad les permitió a los alumnos identificar diferentes emociones como la del calma, tristeza y alegría.

Los alumnos disfrutaron mucho la actividad ya que podían expresar con libertad la emoción



que sentían y el sentirse escuchados por el grupo fue lo que motivo a los alumnos a participar.

Lo que me llamo la atención es que algunos alumnos mostraron preocupación debido a alguno de sus familiares se encuentra enfermo. Considero que el sentirse escuchados con empatía y respeto es lo que fortalece las conexiones en el grupo y que los alumnos sean conscientes que todos pasamos por diferentes problemas en la vida y lo importante es saber cómo afrontarlos de una manera que no les afecte tanto.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO

