



Proyecto de transformación personal (PTP) 1era parte



MINI PROYECTO 1 "Mi botiquín emocional"

Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes



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

- ❖ En gran medida han sido relevante para reflexionar sobre la importancia de las emociones que proyectamos, ya sea la alegría, el enojo, tristeza, preocupación, calma, ira, sorpresa, miedo etc. Y de ellas, intervienen nuestros sentimientos o sensaciones que se provocan conmigo misma, con mis alumnos, la familia y la sociedad o con mi equipo de trabajo; que juegan un papel fundamental para tomar en cuenta el "termómetro de mis emociones" que hace hincapié, como el arma primordial para conocer y ampliar mi personalidad, mis emociones, mis sentimientos o mis acciones del como:
- ❖ Me relaciono conmigo misma y que soy el mejor molde de amor y mi mayor tesoro de aceptación y cuidado y no dejarlo pasar, para yo brindar una armonía para mí, mi familia, mis alumnos y quienes me rodean. pensar que los momentos tristes o de enojo tienen solución y siempre atraer los positivos de alegría y se den los momentos de paz y felicidad.
- ❖ Así mismo reorientar con mis alumnos la motivación y convivencia sana de la cuales tome lo relevante para enfatizar las actividades del taller, como los videos y al tomar la actividad de nuestra silueta sobre las cualidades positivas o negativas que tenemos que sanar y modificar para estar al máximo y en si se conozcan unos a otros de sus habilidades o cualidades, gustos y disgustos y del como los alumnos, con una música relajante, el escuchar una historieta, pueden crear un dibujo, una manualidad o arte donde manifestaron sus inquietudes y motivarlos a ver un mundo grande y maravilloso.
- ❖ Y con mis compañeros se busco ser mas empáticos, solidarios y participativos, así como colaborar en armonía y ver que nuestras acciones sean con una educación de calidad y pacífica.

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

- ✓ Haciendo énfasis a mis necesidades mas importantes de autocuidado para mi salud y mi paz interior modificando hábitos negativos como el sueño, el ejercicio, la alimentación y el hablarme con palabras más motivantes y el racionalizar que mi amor propio se creado en mi cerebro a través de situaciones negativas y positivas. Y que si soy tan grandiosa e inteligente y que si mi estrella brilla nadie la debe opacar.

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

Si se fortaleció la dinámica del juego, ya que a mi como docente me encanta aplicar en mi aula de clase las artes en todas sus manifestaciones, como cantar, gesticular y hablar, bailar, dibujar, ejercitar etc. y así utilice las respiraciones de relajación, el escuchar la historia del colibrí y su perseverancia, juegos de competencia sana, el trabajar sus emociones con una música relajante u otras diferentes y me explicaran las sensaciones que les provocaba un ritmo y otro y me explicaran del porque sentían eso, por consiguiente realizamos otras actividades más manuales como el realizar una máscara de su gusto o de su receta preferida y por último una activación física en el patio de la escuela.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Que nuestra responsabilidad como docentes es estar anímicamente bien y proyectar buenos hábitos para generar ambientes de aprendizajes más sanos y armónicos con actitudes y acciones positivas y resolver las negativas, porque también es importante dar a conocer nuestros sentimientos tristes, de enojo, de ira o de miedo para controlarlos y se eviten y no se acumulen en su cerebro generando trastornos degenerativos que nos hace vulnerables ante las situaciones de nuestra vida, por eso lo primordial de trabajar sus emociones no solo en la escuela, sino en casa y en si con la sociedad; reforzando los valores y creando ambientes sanos con toda la comunidad educativa, como nos orienta el taller que a mi parecer esta muy bien preocuparse y ocuparse de transformar las mentes humanas y no existan desequilibrios que los pueden llevar al suicidio y el cual podemos evitar con la motivación múltiple y sus inteligencias sean activadas al producir cosas afectivas y asertivas de su vida diaria.

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

