



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

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

Al iniciar con las actividades me he sentido muy feliz el poder conocer más sobre el área socioemocional y poder tener más herramientas para aplicarlas en lo personal y de manera profesional, a lo largo del desarrollo de las actividades fueron surgiendo distintas emociones como la sorpresa al conocer y escuchar el video de “las emociones guardianas del aprendizaje” y ahora tengo más conciencia sobre la importancia de considerar las emociones para provocar el aprendizaje en mis alumnos.

De manera personal he dado cuenta que dedico muy poco tiempo para conectar conmigo misma y esto me pone muy triste, pero al ser conciente de ello poco a poco podre abrir un espacio para tener la calma en diversas situaciones y que ahora sé que es necesario para cualquier ser humano. Los momentos en que me llevó este curso al recordar las emociones vividas a lo largo de la vida, en especial en el aprendizaje, me permitió darme cuenta del papel sustancial que las emociones tienen en desarrollo del aprendizaje en los alumnos ya que éstas deben de estar en armonía y son los motivantes para que se logre.

Además, fue muy interesante conocer las 5 habilidades socioemocionales ya que no tenia mucho conocimiento sobre ello, otra de las cosas que más me interesaron y sorprendieron es que al leer el título de los distintos videos, el que más curiosidad me causo fue el colibrí y “todo estudiante necesita un campeón” al terminar de escucharlo me sentí motivada y querer aplicar actividades que fomenten la regulación de emociones y autoconocimiento

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

Al dedicar el tiempo para conocerme mejor, reconocer e identificar emociones que me provocan en distintas situaciones, aceptar y comprender mis necesidades, practicando la auto-reflexión en la que me pregunte por qué reaccione de tal forma y pueda aprender de mis experiencias.

Dedicar el tiempo para tener momentos de calma, practicando la respiración consciente. Además de practicar actividades que me hagan sentir feliz y realizada, como el recordar hasta el momento lo que he logrado como persona, escuchar la música, practicar el baile, conectar con la naturaleza, descalzarme y hacer ejercicio, alimentarme bien, hablar con familiares y amigos cuando lo necesite y practicar la autocompasión.

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

Sí logre conectar con mis alumnos, ya que me expresaron sus emociones que sentían en ese momento les mostré empatía al escucharlos, validando sus sentimientos ya que por ejemplo un niño comparte se siente triste por que su mamá lo regañó, como docente le pregunte que había pasado y concluimos que usáramos el dialogo y el niño pidió un abrazo de tal forma que se lo di. Fue muy agradable, me dio felicidad y satisfacción poder saber que tienen la confianza de contarme y expresar sus emociones. Además de crear un ambiente seguro y acogedor al iniciar la clase con actividades de relajación y calma . Otra emoción que los niños expresaron fue la felicidad por distintas circunstancias algunos dijeron que porque su mamá le dio un beso y abrazos. Y otra de las emociones que se comparte fue la calma al estar en las actividades de

relajación y respiración, mencionan que la música les causo sueño o ganas de llorar.

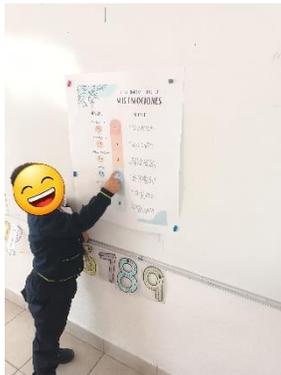
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue una experiencia muy motivante para seguir trabajando las emociones con los niños de preescolar, las actividades fueron acordes a la edad de los niños, me agradó que todos hallan tenido la confianza de expresar sus ideas y sentimientos, el cuento apoyo mucho y les agradó a los niños ya que el aprendizaje que se obtuvo sobre el volcán fue muy significativo puesto que varios niños han tenido conductas de agresividad con sus compañeros y al conocer la historia del cuento les dio mayor entendimiento sobre la importancia de control de ira, el momento de relajación que se estuvo viviendo fue sustancial para que ellos experimentaran con la calma aunque fue complicado al principio ya que abrían los ojos, se movían mucho no se logro al 100% pero ayudo mucho a mantenerse más relajados. La actividad del termómetro de emociones les agrado mucho ya que con ello identificaron su emoción y expresaron lo que sentían.

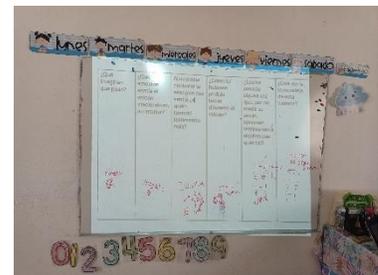
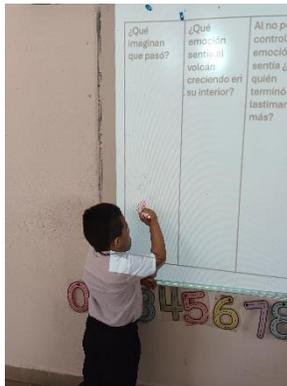
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



DESCRIPCIÓN; Los niños están reunidos con sus ojos cerrados y se les pide que se mantengan relajados y escuchando música tranquila haciendo inhalaciones y exhalaciones guiadas,



DESCRIPCIÓN; Por turnos los niños iban pasando al pizarrón a señalar en el termómetros de las emociones, identificando y señalando la emoción que sentían.



DESCRIPCIÓN; Después de escuchar la historia del volcán algunos niños fueron registrando mediante el dibujo lo que creía que pasó, lo que sintió el volcán, lo que pudo hacer diferente, haciéndose conscientes de que si te enojas no debe lastimar a los demás.