DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante este curso y conferencias , me ha provocado alegría e ilusión por aprender cada concepto o reafirmar lo que sabía y como trabajarlo, de igual manera me ha permitido reflexionar sobre como trabajar mi bienestar personal, lo cual debo de mejor, ya que soy como un vaso a medias, porque al momento de practicar la reafirmación descubrí que cada logro que he obtenido fue por medio del estrés y presión y que se refleja en mi rostro (acné) en cuanto a la calma debo de practicarlo más seguido porque tengo que controlar el miedo y la ansiedad cuando no logro mi propósito y de igual manera debo de ser agradecida no solamente con las demás personas que me rodean sino que también conmigo misma como menciono el vídeo "docencia-colibrí" todos somos un colibrí aunque hagamos acciones pequeñas podemos cambiar algo, es fácil hablar del tema de las emociones pero no es fácil reconocerlas y trabajarlas, porque siempre nos encasillamos en las reconocidas: alegría, miedo, tristeza y enojo y dejamos a un lado los demás por miedo o vergüenza y más cuando llegamos a reconocer que nos equivocamos en la reacción en el lugar incorrecto, por lo tanto, cada una de las actividades desarrollas del módulo 1 me ha permitido reflexionar como controlar y autoevaluar mi ser personal y conectar mi mente, emoción, alma, mis sentidos y físico, para estar bien conmigo misma no solamente para conocerme, de igual manera para valorar quien soy y como lo estoy haciendo.

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

Desde lo personal, considero que he logrado ¼ parte de controlar el estrés, la ansiedad y el miedo al equivocarme. Ha mejorado mi autoestima al practicar la calma lo observo a través que he podido dormir bien y aunque son pequeños cambios he podido verme

al espejo (acné) he llorado por el cambio físico, pero he sido consciente que es un proceso, pero de igual he reflexionado sobre la importancia de la emociones de como influye en nuestro cuerpo y como afecta en nuestra mente.

Mientras uno va creciendo se olvida de algunas emociones, por las obligaciones es difícil darte un respiro y reír, a veces nuestra alegría es reemplazada por otras cosas que olvidamos esa sensación y satisfacción que nos hace sentir bien, no digo que sea malo la ansiedad o sentir miedo por algo existe el concepto y el sentimiento solamente debemos de identificar cuál es y brindarle estrategias necesarias para que pueda enfocarse en las cosas que si están bajo nuestro control.

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

Conocí más a mis alumnos sobre la situación familiar, gustos e intereses, así como también sus miedos. Me permitió romper un hielo que tenía con ellos ya que desde que entran hasta que salen el diálogo era únicamente de conocimientos y tema escolar, por miedo que si me concentraba en algo personal del niños iba a perder el tiempo, que lo iba a entretener y no iba a terminar sus actividades. Ahora que analizó los vídeos y hago de manera consciente las preguntas de reflexión de las actividades propuestas me arrepiento el tiempo que no estuve para ellos, de no orientarlos y escucharlos cuando ellos necesitaban un abrazo.

Está semana que he estado trabajando mínimo 10 minutos en una hora establecida no como una actividad de pasatiempo, si no como una actividad de bienestar personal sin perder el propósito en dónde los alumnos sean capaces de expresar sus ideas sin ser juzgados o señalados, que ellos mismos recapaciten que no es de débiles experimentar emociones. En conclusión, las diligencias contribuyeron en los alumnos establecer relaciones sanas entre ellos y docente, así mismo mejorar su rendimiento académico.

Cabe mencionar, que como docente es de suma importancia trabajar el tema de las emociones de igual manera, crear un espacio para mejorar la autoestima, la seguridad a través de un botiquín socioemocional para mejorar la educación emocional.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me ha gusto el desarrollo de cada actividad y propuestas, confieso que he tomado otros cursos de las emociones, pero la diferencia es que nadie me obligo a tomar este curso lo cual me llena de satisfacción y alegría a ser más consciente de mis acciones y deberes, por lo tanto, en cada cuestionamiento de los vídeos observados me ha permitido tener la libertad de expresar mis ideas sin fingir, de no engañarme para lograr una buena calificación. De igual manera, la estrategia de las acciones socioemocional se ha implementado con los alumnos de 1 °A, haciéndose una modificación en el horario de clases como nombre "vuelve la calma" lo cual me ha favorecido porque los niños manifiestan motivación en las actividades realizadas y algo que he observado es el mejoramiento del ritmo de trabajo y el desarrollo de la concentración y la habilidad de escuchar. Por otra parte, me doy cuenta que las emociones van relacionadas con los valores y normas de convivencia ya que los alumnos al escuchar opiniones como "mira está llorando y es niño" "Que gallina" ellos mismos reflexionan y expresan "no está bien lo que dice, él tiene derecho de llorar" "es una emoción estar triste" "no es gallina, se llama miedo y es normal" de manera personal, se siente contenta que los niños pongan nombre a la emoción y permitan comprender sus emociones así como también construir una identidad personal, mostrar atención y cuidados hacia los demás.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una. El grupo de 1°A. Observó el vídeo "docente-colibri" con el propósito de recapacitar sobre la importancia de ayudar, aunque no importe el tamaño o estatura de la persona, siempre y cuando tenga la disponibilidad de realizar un cambio personal o social sin temer a ser criticado. Por otra parte, se leyó el cuento "abrazo" con el objetivo de reflexionar sobre la importancia de la relación pade-hija y como influye en su desarrollo personal y académica. Como evidencia los alumnos crearon una máscara con el fin de demostrar como realmente se sentía teniendo la libertad de expresar el motivo o la situación que estaba pasando.

Colibrí
ayudo a las personas cuando me piden ayuda aunque soy pequeña
Cuando ayudo me siento:
Como ayudo a las personas
Conjunto formado por 100 unidades y 10 decenas
Conjunto formado por 10 unidades

Volcán
N: Jessica
Volcán
N: FannyDayanaEspinoza
Pelear
Volcán