



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Jessica Yazmín Padilla Ibarra

PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL 1ERA PARTE



1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo

Emoción al saber que fui aceptada en el curso y por saber que aprenderé algo nuevo.

Ansiedad por el trabajo que conlleva el curso y lo que tengo ya de la maestría y la escuela.

Frustración por no haber conectado a la primera asesoría en línea, además sentía que estaba atrasada en las actividades.

Tranquilidad al ir realizando las actividades y desarrollar mis actividades con orden y tiempos establecidos.

Paz al realizar las actividades que me permiten conectar conmigo y darme un tiempo para reconectarme, poner en orden mis ideas.

Alegría cuando logre resolver la actividad “Elementos de la formación”, ya que lo intente más de una vez, cuando lo resolví me llene de alegría y orgullo.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo?

Destinando un tiempo para mí, respirando, haciendo los ejercicios proporcionados y algunos de gimnasia cerebral, después ordene por escrito mis pendientes o lo que me generaba emociones negativas, valorando las que son inmediatas o puedo realizar más rápido. Además destine 20 minutos para ver la televisión, otro tiempo para recoger a mi hijo y durante el camino escuchar la radio. Además recordé otras vivencias con cursos y como pude con el trabajo, por lo que me motive a realizar mis actividades con mayor tranquilidad pues sé que puedo con el trabajo.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? Si ¿De qué manera? Los ejercicios que realice y el curso me permitió expresarme con mayor asertividad, pudimos conversar sobre muchos temas y compartir ideas sobre las mociones que sentimos, cómo las expresamos, qué sienten los demás ante nuestras emociones, en qué parte del cuerpo la podemos sentir o como la sentimos. Fue un momento en el que todos pudieron expresarse y escuchar a los demás, comentar lo que estaban expresando los compañeros. Lo que favoreció la conexión entre todos los que estábamos presentes.



4. Opinión de este primer mini proyecto realizado

Me siento feliz y bendecida por tener la oportunidad de aprender más sobre el área emocional, puesto que es necesaria y fundamental para el desarrollo personal y del

aprendizaje de los seres humanos, así mismo me está permitiendo reconocer la relevancia de conocer las emociones y sentimientos identificarlas, expresarlas y gestionarlas.

La actividad permitió que los alumnos expresaran la emoción que sentían, nos comentaron por qué se sienten así, además de leer la recomendación del termómetro los niños mencionaban al compañero que podía hacer, lo que fue quizás uno de los momentos más enriquecedores de la actividad.

Así mismo abrió la puerta a la expresión de sus ideas, y conocimientos al expresar lo que ellos consideran que pueden hacer ante una emoción como en el caso de la actividad 2 que propusieron acciones para gestionar su emoción.

Por tanto considero que este proyecto y el realizar algunas de las otras propuestas, abre las oportunidades para favorecer en los alumnos el reconocimiento de las emociones, la expresión de estas y con esto comenzar con la conciencia emocional.



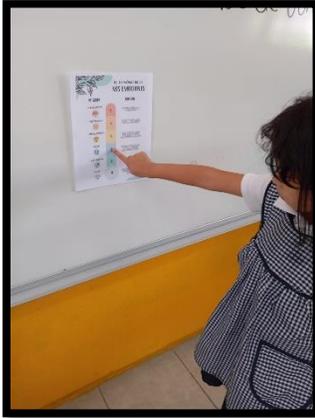
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad 1

El termómetro de las emociones

Como ha sido un tema que se trabajó con anterioridad recordamos algunas de las emociones por medio de la pregunta ¿Cuáles son las emociones?, les explique que estoy en un curso y lo que aprenderé, y que tengo una tarea realizar con ellos la actividad del termómetro, se solicitó a cada niño pasar e identificar ¿Cómo te sientes ahora? En el termómetro, el pequeño comento ¿Por qué se siente así?, luego es leí la recomendación del termómetro, conforme pasaban los niños, iban identificando ya la recomendación, llego un momento en el que Isabel menciona que también pueden abrazar a su mamá si se sienten tristes y de esa forma comenzaron los pequeños a dar recomendaciones que ellos han experimentado o que ellos creen que les pueden ayudar.

Para finalizar les propuse realizar una de las acciones que uno menciono, que les ayudaría para expresar su alegría, hacer un dibujo, el tema fue libre y al finalizar realizamos una pequeña exposición para los padres de familia.



Actividad 2

Volcán de las emociones

Recordamos la actividad del termómetro de las emociones, les explique que hoy realizaríamos una actividad sobre las emociones también, y comencé a leer el cuento “El volcán”.

Después realice las preguntas

¿Qué imaginan que pasó? Mataron al bosque, se salió la lava

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Enojado

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más? Al bosque

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? Ayudar a su amigo, gritándoles a los que estaban haciendo eso,

¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?

Sí, yo me enojo cuando no me presentan el cel. nuevo y entonces lloro y le pego a mi hermano.

Sí, me enojo y grito a mi mamá.

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Que enojados

¿Enojados qué? Por una cosa que nos hicieron.

Entonces cuando ustedes están enojados en lugar de lastimar a otros ¿Qué podrían hacer?

Abrazar a un peluche o abrazar a una persona, respirar,



Dominika a ti ¿Qué se te ocurre? dar abrazo a personas y darle su juguete favorito.

Al finalizar colocamos las sugerencias en el termómetro de las emociones del salón, acordando que cuando asistan todos los compañeros les compartiremos el cuento y justificaremos la acción que agregamos en el termómetro.

Se adjunta audio con algunas respuestas de los alumnos



El día de esta actividad solo asistieron dos alumnos.