



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Es grato para mi trabajar con actividades relacionadas con la educación socioemocional :

En estos últimos meses del ciclo escolar, he sentido más estrés, cansancio y desgaste físico y emocional, debido a la carga administrativa y en la escuela se han presentado algunas situaciones de conducta con los alumnos y padres de familia. Por lo que es muy grato para mi trabajar con actividades de educación socioemocional, donde reconozcamos la importancia de mantener un equilibrio emocional, asimismo pongamos en práctica actividades que nos permitan mantener la calma y sobre todo realizar acciones para autorregularnos.

En estos últimos dos meses del ciclo escolar, mi grupo estuvo más inquieto, platicaban mucho, tardaban más tiempo en la realización de sus actividades en el aula, se generaron algunas discusiones entre ellos porque no salían de acuerdo en algunas cosas, además hubo unos pequeños conflictos con estudiantes de otros grados, provocando en mis estudiantes enojo, tristeza y preocupación. Esto generó preocupación, estrés, frustración, enojo y agotamiento en mi persona.

Este taller de autonomía emocional, considero que llegó en el mejor momento y para mejorar dicha situación y mantener la calma.

Lo primero a realizar fue el conocer las emociones de mis alumnos, como se sentían para identificar su estado emocional, por lo que se aplicaron algunas técnicas para la regulación emocional y de esta manera mantener el bienestar y fueron de gran ayuda para mejorar las situaciones en mi grupo.

Los niños identificaron las diferentes emociones positivas o negativas que se pueden generar ante situaciones que se presenten en nuestra vida y como éstas pueden influir en nuestro estado de ánimo, en el aprendizaje y en nuestro actuar diario.

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

El estado de ánimo influye mucho en el bienestar de las personas, estos últimos días han sido de mucho agotamiento, estrés, preocupación, miedo, ansiedad por el exceso de trabajo en mi escuela, por las situaciones que se han presentado y la conducta que han manifestado algunos de mis estudiantes. Fue de gran ayuda iniciar con este taller para autovalorar y reflexionar acerca de las capacidades emocionales personales y de mis alumnos.

El realizar las actividades me ayudó a mantener la calma a comprender las emociones de mis alumnos, mantener la confianza y bienestar en mi persona. A lograr tranquilizarme y mantener la calma. A reconocer como las emociones impactan en nuestro actuar diario.

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

Si, los alumnos expresaron sus emociones, diariamente colocaban en el termómetro la emoción que sentían y expresaban o explicaban el por qué se sentían así, de igual manera, de acuerdo a su emoción, realizaban lo que sugería el termómetro para mantener la calma.

Con las diversas actividades realizadas, reconocieron la importancia de la autorregulación de sus emociones para evitar conflictos y mantener las buenas relaciones con sus compañeros. Además, identificaron como las emociones positivas ayudan a tener un mejor bienestar.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue muy satisfactorio para mí y mis alumnos la realización de este proyecto.

Es importante reconocer como nos sentimos ante diversas situaciones y saber cómo podemos regular y controlar nuestras emociones, para evitar alguna reacción agresiva o impulsiva que genere algún conflicto. Estar conscientes de nuestras emociones es primordial para nuestro bienestar y para relacionarnos armónicamente con los demás, esta consciencia nos permitirá tomar decisiones asertivas, tener una convivencia sana y pacífica para mantener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

También es importante que las personas sean empáticas, que sean conscientes de los sentimientos de los demás, que tengan la capacidad de comprender, percibir y sentir las emociones que otra persona experimenta y de esta manera evitar alguna situación conflictiva.

Hay situaciones que suceden en el entorno escolar que provocan que los alumnos experimenten diversas emociones y a veces es complicado tener una autorregulación de las mismas.

Dentro de mi grupo hubo algunas situaciones que se presentaron y que fueron de utilidad para trabajar con dicho tema:

Trabajamos una actividad de reforestación en los proyectos “Reciclamos vida” y “Cambios en los ecosistemas”. Los alumnos estuvieron muy motivados, emocionados y contentos al plantar, regar y cuidar sus árboles.

Después de días, justo al empezar el taller de autonomía emocional, llegamos a la escuela y encontramos muchos de los arbolitos que plantamos pisados, rotos; mis alumnos se enojaron por lo sucedido y se pusieron tristes. Anduvieron investigando sobre los responsables, se dieron cuenta que habían sido algunos niños de otro grupo, por lo que hubo algunos reclamos, molestia entre ellos.

Por lo que la situación favoreció para trabajar el tema: “el color de mis emociones”. Primeramente los niños manifestaron la molestia, enojo y tristeza por lo sucedido con sus árboles, comencé escribiendo en el pizarrón la palabra:” El color de mis emociones” le pregunté lo que entendían por emoción y cuáles emociones conocían y que acciones o situaciones los hacían sentirse así.

Les conté el cuento “El monstruo de colores” donde identificamos la forma en cómo se sentía el monstruo en diversas situaciones y le provocaba ponerse de ciertos colores.



Después cada alumno realizó el monstruo de acuerdo a la emoción que sentía por lo sucedido con sus árboles, pasando a exponer sus emociones y sentimientos.

Posteriormente realizamos la actividad de “¿Dónde siento cada emoción?” y “El termómetro de mis emociones”. Al llevarlas a cabo se logró generar consciencia en los niños sobre sus propias emociones, cómo lograr mantener la calma y la importancia de autorregularnos para evitar conflictos y tener un mejor bienestar.

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





RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					