DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP). BEATRIZ TORRES RODRÍGUEZ.

Módulo 1

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

Una de las emociones que experimenté fue que me sentí calmada, ya que la práctica de la respiración en calma me relaja muchísimo, de igual forma me sentí muy alegre de que mis alumnos (as) y yo aprendimos a detectar nuestras emociones. Así mismo experimenté una emoción de felicidad, ya que logramos cumplir con la construcción de un espacio seguro, de escucha y de expresión.

De la misma forma aprecié que mis alumnos experimentaron varias emociones con el emocionómetro (algunos molestos, otros tristes y felices), ello por que recordaron situaciones al identificar las emociones.

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

Logré conectar conmigo misma, desde el sentir mi cuerpo en las respiraciones, el hacer el emocionómetro me permitió hacerme más consciente de mis emociones y sentimientos y, con la actividad de las siluetas logré asimilar donde se sienten mis emociones.

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

Además, realizamos la actividad del globo de las emociones, donde cada alumno (a) elegía un color según su emoción, además los transportábamos en diferentes partes corporales donde sentíamos alguna emoción y ello ayudó a que todos conectáramos con las emociones y sentimientos de los integrantes del grupo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
   Desde mi punto de vista este proyecto ayudó a toda la comunidad educativa a redescubrirse, a sentirse y a identificar emociones y sentimientos.

   Las actividades que que llevé a cabo para el logro de las actividades de este proyecto fueron:

   La respiración con calma, en la cual todos (as) nos sentamos en el centro del patio y realizamos las inhalaciones y exhalaciones al ritmo del video, con ello logramos sentirnos calmados y relajados (as).

   Otra actividad hecha fue la del termómetro emocional, donde hubo de todo; desde tristezas hasta enojos y felicidad, ya que las y los alumnos recordaron experiencias que se les suscitaron.

   De la misma forma a modo personal propuse la actividad del globo de las emociones, donde las y los alumno elegían el color del globo según su emoción, transportaban el mismo en la parte corporal donde la sentían y depositaban el globo en el contenedor que describía sus sentimientos. Ello nos ayudó a identificar las emociones propias y de los demás, así como a saber trabajarlas y redirigirlas.

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

En esta actividad las y los alumnos, junto con la docente, practicamos la respiración consciente y con calma, así como la identificación de nuestras emociones y sentimientos.

En esta actividad realizamos el emocionómetro en el pizarrón y las (los) alumnas (os),

ubicaron que emoción sentían, marcaban en la pizarra e identificaban en qué parte corporal la sentían.

En esta actividad escogieron el color de globo según su emoción, colocaban el globo con Un compañero (a) y mencionaban cómo se Sentían.