



TALLER: LA AUTONOMÍA
EMOCIONAL PARA LA
PROFESIONALIZACIÓN
DEL DOCENTE.

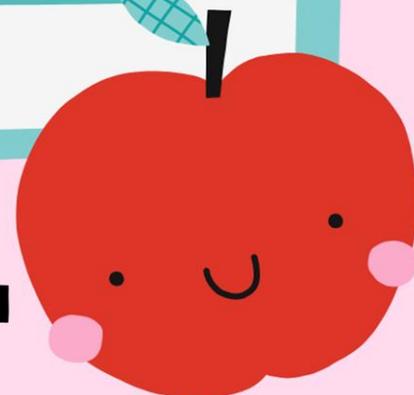


PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL 1ERA PARTE

**NOMBRE: GELY YESENIA
ESTAÑOL MEZETA**



**asesora : Angélica
Hurtado**





Formato de PTP 1 Módulo 1

Nombre: Gely Yesenia Estañol Mezeta.

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Desde el inicio de las actividades de este taller me crearon curiosidad por querer saber mas y realizar cada una tomándome el tiempo para reflexionar, comenzando con las respiraciones hasta la identificación de las emociones o detenerme a pensar en que parte del cuerpo las siento, tambien los videos presentados fueron motivadores e inspiradores, los conceptos la conciencia emocional, la regulación, la autonomía, la dimensión social y las habilidades de vida para el bienestar fueron de gran ayuda para autoanalizarme y saber que me falta mejorar o que estoy haciendo bien, por esa parte me dio satisfacción así como alegría por ver en que camino estoy llendo con relación a mi persona y la parte profesional. Sin embargo, tambien se hizo presente la incertidumbre y el miedo por no lograr hacer las actividades correctamente, pero a fluido de muy buena manera, al contrario, siento calma con las actividades presentadas, así como las sesiones tomadas, la agenda fue otra extraordinaria estrategia al estar desglosado y redactado de manera detallada las actividades te guia y resuelve las dudas que se puede generar en la realización.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Desde la parte reflexiva, de comprensión y sobre todo darme ese tiempo de realizar cada actividad como es debido con calma, despertó en mi la importancia de ser constante y perseverante, de que tener miedo no implica no intentarlo, ya tiene unos años que deje de tomar talleres y cursos retomarlos con este me es de satisfacción, sobre todo porque actualmente estoy pasando por algunas situaciones personales y de salud difíciles que es el fallecimiento de mi mamá y mi accidente, mencionando entre las actividades respiraciones, los videos y las lecturas son de gran ayuda, estar en ese momento de calma me a permite despejar la mente, mantener la atención en otros temas que tambien son de importancia como son las emociones y los sentimientos. Tomo este taller como un área de aprendizajes nuevos, pero sobre todo como un medio de conectar de nuevo conmigo misma.

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

La apertura del tiempo para realizar las actividades para conocer o identificar emociones fue de ayuda para la expresión y comunicación de los alumnos, en este caso las actividades se realizaron en la casa y mis alumnos fueron mi hijo y mi sobrina por cuestiones de salud, estoy de licencia. La primera actividad fue la lectura del volcán los alumnos expresaron que les enoja, cuando se enojan y como lo expresan si por medio de un golpe, gritar, insultar o se quedan con ello, por medio de las actividades de respiración lograron practicarlo y se les menciona que es una actividad que pueden hacer cuando se sientan enojados o frustrados para evitar explotar como el volcán, otra actividad fue en busca de la calma , es interesante como representaron esta emoción con su color favorito, este les tomo un poco mas de tiempo ya que los alumnos tuvieron que pesar y recordar cuando han sentido calma y en que parte del cuerpo se ha hecho presente, identificaron lo que les da calma como en el caso de Rodrigo lo siente al estar con su gato o Lupita le da calma mover el cuerpo o bailar fue de agrado para ellos.

Como actividad extra relacionaron cada emoción con un color después pintaron la silueta de su cuerpo mostrando la parte donde se presenta dicha emoción, cada uno comento que les da alegría, miedo o tristeza, mencionaron algo en común que es el fallecimiento de su abuela que es algo doloroso que están

pasando, les da alegría recordar los momentos vividos con ella, el platicar sobre lo que están pasando sus sentimientos y emociones hicieron las actividades fáciles y divertidas mencionan, les gusto usar los colores y pintar la silueta. Para finalizar se les entrego la imagen del termómetro de las emociones y entre todos se fue leyendo para que los alumnos tengan una idea de hacer de acuerdo cuando sientan cada una de las emociones.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En la realización del Mini proyecto en un principio fue de enojo y frustración, ya que las actividades no las pude realizar con mi grupo, el motivo es que estoy de licencia tuve una fisura y rompimiento de ligamento en el pie que requiero de cirugía, por ello ahora estoy en casa, sin embargo la comprensión de la asesora y la flexibilidad del taller me permitió realiza las actividades en casa con mi hijo de 13 años y mi sobrina de 10 años, fue de mucho gusto y alegría conocer lo que piensan, sienten y las emociones que conocen y sobre todo como poder trabajar cuando sientan enojo, miedo o frustración. Con relación a las actividades fueron de interés, cuando me incorporen de nuevo a la escuela buscare un tiempo para aplicarlas y conocer sus respuestas de los alumnos del grupo.

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



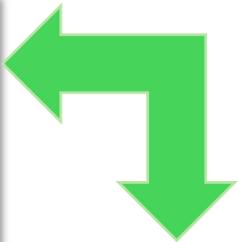
**Se da la bienvenida, se les pregunta ¿cómo están el día de hoy?
Se explica las actividades a realizar.**



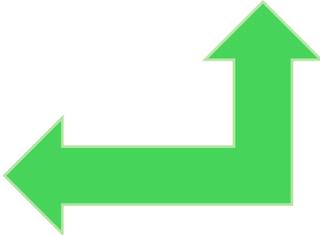
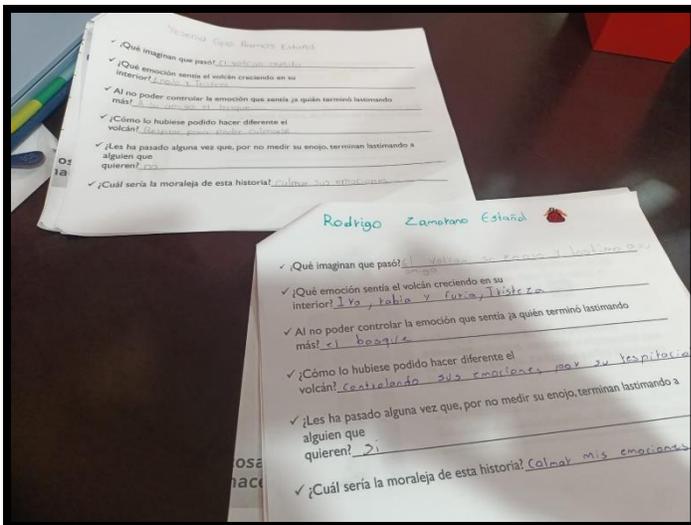
Se realiza la actividad de la respiración. -Practiquemos la calma, inhalan cuando la bola este arriba, después preguntar ¿Qué sienten mientras realizan la respiración?



Se presenta la imagen del volcán y se les pregunta ¿Qué pasa cuando me enfado? Los alumnos hacen comentarios respondiendo la pregunta.

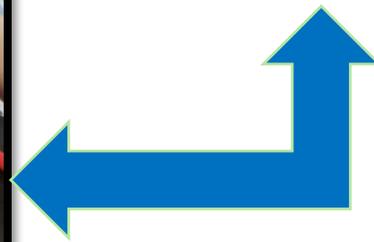
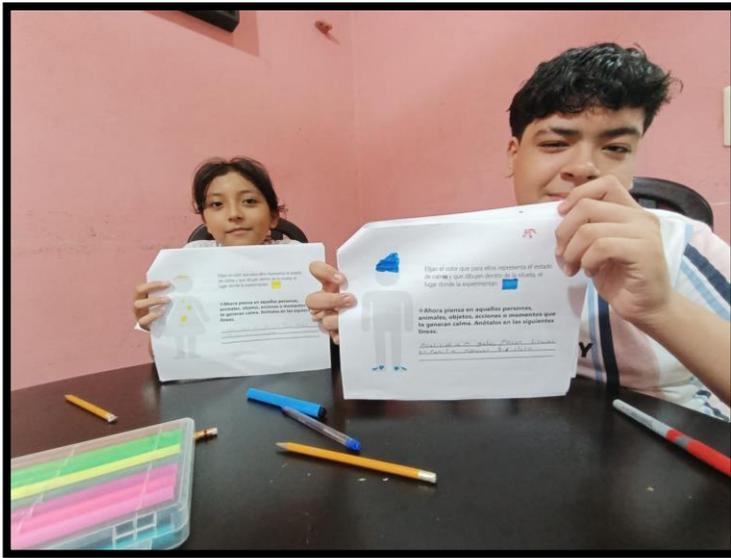


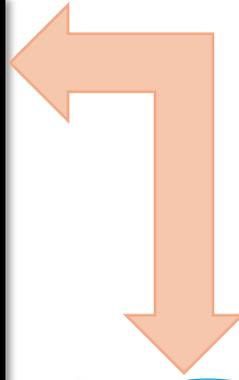
Se lee en voz alta el cuento "El volcán" y, al finalizar la lectura, plantea las preguntas e invita a las /los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.



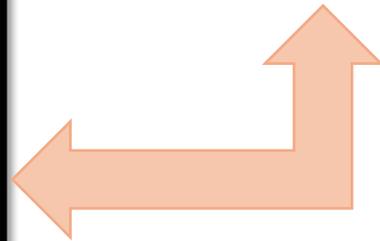


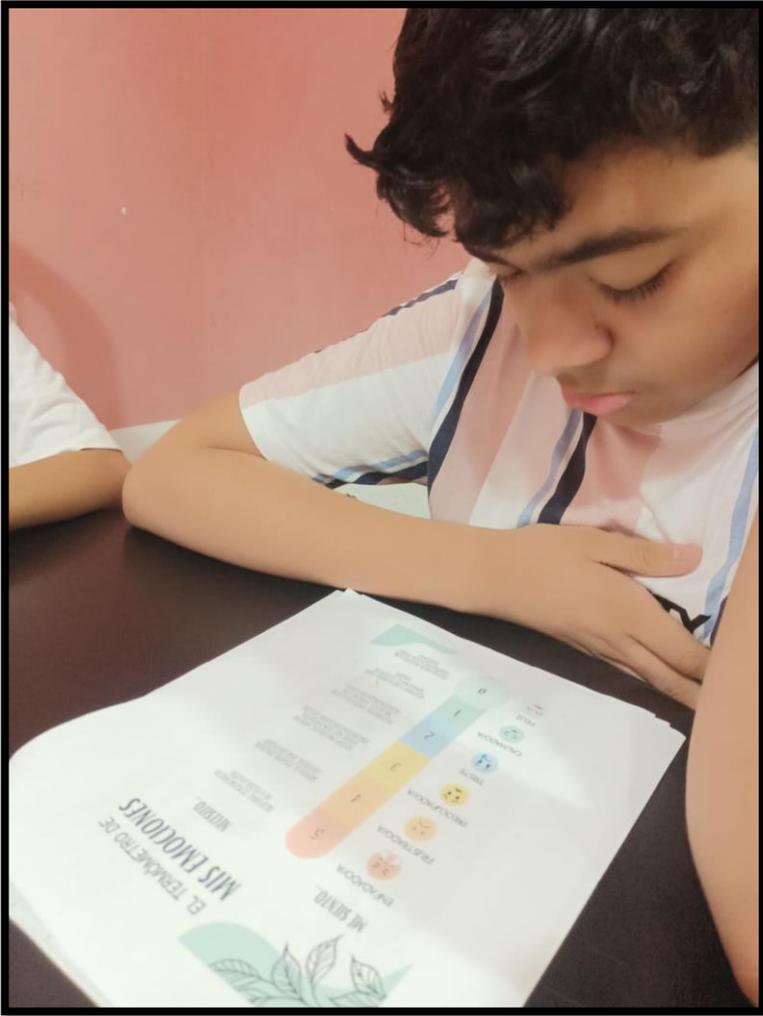
Actividad 2 En busca de la calma perdida. Los alumnos eligieron un color para representar el estado de calma y que dibujen dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan





En esta actividad los alumnos representaron con un color cada emoción, después Dibujaron en la silueta la parte del cuerpo en que experimentas en mayor medida cada emoción.





Por ultimo se les entrega una hoja donde está el termómetro de mis emociones para socializar, se lee y menciona la acción que pueden realizar para cada emoción.

Instrumento para evaluar el PTP 1

EVIDENCIA:

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
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.				