



Proyecto de transformación personal Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Cada actividad me ayudo a reconocer de nuevo con mis emociones, a comprender que estas son valiosas para mi desarrollo personal, que si las emociones como la ira, miedo, tristeza, están reguladas puedes hacer frente a las diversas situaciones, vivencias, experiencias y conflictos que se presente; , en especial me gustaron las actividades donde recordamos las emociones que fueron acompañadas durante nuestra niñez y las que no logramos comprender como gestionarlas en lo personal en ocasiones se me dificulta expresar mi enojo o frustración y prefiero no decir nada, y sé que esto no es bueno para mí ya que me quedo con todo lo que siento dentro . De igual manera el video del colibrí me gustó mucho ya que fue muy emotivo el mensaje que transmite.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Los ejercicios de respiración y de relajación lograron un momento de calma que te hace reflexionar sobre esta necesidad de conectar con tus emociones y darle a cada una la importancia que tienen, que todas son valiosas y cada una nos ayuda a enfrentar la vida, muchas veces tenemos un estilo de vida muy acelerado, con actividades que te absorben mucho tiempo y esos momentos en los que conectas contigo misma son muy pocos, por lo que este curso es como un descanso del estrés de mi día a día.

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

Durante el desarrollo de las actividades les incluí algunas relajantes como la respiración de la abeja, para que al momento de expresar sus ideas puedan hacerlo con calma, escuche lo que tenían que decir sobre las emociones, hablaron sobre los momentos en los que sienten esas emociones, en un ambiente de confianza en el que son escuchados con interés, les realice comentarios sobre lo que manifestaron. Al ser niños de preescolar sus emociones cambian en un momentito y les hice saber que todas son importantes y validas pero que también debemos conocer lo que podemos o no hacer con ellas. Considero que los niños me tienen cariño y que sí logro conectar con ellos, siempre tratando que sea de manera positiva. Los niños se mostraron contentos, participativos, y escucharon lo que los demás querían decir.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Al realizar las actividades del curso y ponerlas en práctica con mis alumnos hace que tenga mayor valor para mi formación, al conocer estrategias y formas de abordar el aspecto socioemocional no solo mío, sino también con mis alumnos quienes requieren de mucho apoyo en la regulación y gestión de sus emociones, en la interacción con sus compañeros para mejorar la convivencia den comunidad. Las actividades son sencillas de realizar y con recursos fáciles, nos invitan a reflexionar, analizar y poner manos a la obra para mejorar tanto en el aspecto personal como profesional.

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

El termómetro de las emociones



Antes de iniciar realizamos la respiración de la abeja en la que los niños cierran los ojos respiran profundo, aguantan un momentito la respiración y cuando exhalan se tapan los oídos y dicen “mmmmm”, escuchando como un zumbido mientras se relajan. Recordamos cada una de las emociones básicas y algunos momentos en los que las sentimos como cuando nos dan un abrazo, cuando nos regañan, cuando se va la luz, etc.

Durante la actividad “el termómetro de las emociones” los niños comentaron la emoción que sentían en ese momento algunos niños no sabían dónde ubicar su nombre y mencionaban ideas como “ahora estoy feliz, pero hace rato me enoje por” hasta que lograron poner su nombre en la emoción que más predominó o que ellos decidieron. Considero que les sirvió para recordar que lo que sienten tiene nombre y para saber qué les hace sentir las.

Muchos de los niños en casa tienen situaciones que en ocasiones no son las más adecuadas, entre violencia, alcoholismos, gritos el tener en la escuela un lugar seguro, los motiva a expresarse y sacar emociones que muchas veces reprimen o no buscan cómo compartir. Considero que fue una actividad que disfrutaron mucho.

En busca de la calma perdida



Para iniciar realizamos una actividad para que los niños sintieran la calma, con el video “la nube” que los invita a imaginar que están sobre una nube y con una canción muy tranquila los va llevando a volar por diferentes espacios. Los niños estuvieron interesados, relajados y calmados.

Al regresar a nuestro lugar platicamos sobre lo que creen que es la calma, algunos comentarios fueron, estar tranquilos, respirar, hablar bajito, sentirte bien, etc.

Al preguntar dónde sienten la calma ellos mencionaron en el corazón, en las manos, en todo el cuerpo, en el cuello, en la cabeza y pies.

Mencionaron que lo que les hace sentir calma son los abrazos, los peluches, su mamá, ver alguna película que les gusta, una niña comentó que su cajita musical.

Con esta actividad los niños comprendieron mejor lo que es la calma y las cosas que les hacen sentirla, la experimentaron con el video de la nube, y la representaron con diferentes colores, algunos decían que el verde, otros que el amarillo, el azul y el rosa.

Dar en la escuela espacios para que los niños tengan esos momentos en los que hablen y sientan las emociones es muy necesario para ayudarlos a comprenderlas y que descubran como las pueden ir regulando.



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.			x	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			x	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			x	