



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al iniciar este taller, me permitió conectar con mis emociones, ya que conforme he realizado las actividades y ejercicios; esos tiempos para reflexionar, escribir mis sentimientos y emociones, así como agradecer.

He identificado, cómo me sentía; molesta, con miedo, frustrada, triste, melancólica por situaciones poco agradables de mi entorno, pero también experimente, alegría y esos recuerdos son mucho más significativos y me han permitido avanzar en el camino de la docencia. Mis pensamientos se han centrado en tratar de lograr mi bienestar emocional, conservar la calma, disfrutar de las cosas agradables y aprender a actuar ante las situaciones que no me generan bienestar de la mejor forma posible.

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

A darme un espacio, un tiempo para mí misma, meditar, respirar, estar en contacto con las personas, objetos y ambientes que me dan paz y tranquilidad. Así como al hacer una retrospectiva, reflexionar sobre mi actuar, cómo reacciono ante diversos estímulos, qué emociones me genera cada situación, las sensaciones que me producen, de qué forma puedo intervenir y a partir de mi experiencia si es la mejor forma.

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

Sí, la mejor forma de conectar con ellos fue a partir de externarle mis emociones, y no solo las que me causan bienestar, si no también aquellas displacenteras; contarles como me sentía, las sensaciones corporales que estaba experimentando y que mis niños me vieran como una igual y supieran que también las experimento tristeza y frustración me permitió que mostraran empatía comprendieran que estaba bien compartir esos momentos y emociones.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

He observado el crecimiento emocional de mis alumnos, como comenzaron a partir de conocer sus emociones, conocer las sensaciones corporales que les causaban a su persona, la empatía que brindaban a sus compañeros, así como compañía y apoyo mutuo.

Ahora lo he experimentado hacía mi persona, su apoyo, confort, compañía y empatía, vivir las emociones juntos y que ellos se pusieran en mi lugar y yo en el suyo fue un acto que me encantó, pues juntos identificamos aquellas situaciones, personas, lugares y objetos que nos permitían llegar a un estado de calma, observando en nuestro propio cuerpo los cambios que experimentábamos ante nuevas sensaciones.

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

Nuestra actividad comenzó a partir de un ensayo de un número musical que presentarán en el cierre del ciclo, donde fuimos observados por nuestra comunidad escolar en un ensayo general, y se nos hicieron diversas observaciones, sobre mejoras a realizar. Cuestión que personalmente me lleno de estrés.

Ante esto comenté a los alumnos que me sentía molesta, debido a que ellos lograban realizarlo por sí solos y en esta ocasión no se habían concentrado, en cambio se les observaba distraídos y desinteresados, ante esto ellos solo se mostraron callados, sin expresar idea alguna.

Después de un rato, platiqué con ellos, sobre mis emociones y que no había sabido cómo expresarme ante las sensaciones que estaba sintiendo, les comenten que la emoción que estaba experimentando era la tristeza, por las observaciones recibidas, así mismo que observé que no disfrutaban su último baile, siendo que siempre los veía felices cuando se iban a presentar con sus compañeros, les comenté que habían llegado a mi mente todos los recuerdos que habíamos pasado juntos; los bailes con energía, las risas, bromas, actividades enriquecedoras, sus dibujos, abrazos, el sonido de su voz, que ya no eran tan pequeños y era hora de decir adiós ante estas palabras se quebró mi voz y algunas lágrimas se derramaron, los alumnos al escucharme y observar comenzaron a comentar, que ellos también se sentían tristes por irse a la primaria, que ya faltaban pocos días juntos, que no es malo estar tristes, que les dolía su "pechito", algunos comenzaron a llorar de igual manera, se acercaron para abrazarnos, vivimos ese momento y unos minutos después los invite a realizar una actividad sobre las emociones.

De esta situación partió nuestra introducción, **qué sentimos cuando estamos tristes**, cómo se siente el pecho, que le sucede a los ojos, cómo cambia la respiración, hubo muchas aportaciones mencionando que se siente el pecho como cuando apachurran el corazón, que en los ojos comienzan a salir lágrimas o se sienten húmedos, que la respiración comienza a ser rápida, también salen moquitos, dan muchas ganas de llorar fuerte, etc. De ahí partimos a comentar algunas otras sensaciones que experimentan con otras emociones como alegría; sensaciones como, mariposas en la barriga, desagrado; asco vergüenza; calientan las mejillas y la cabeza sudan las manos, hasta llegar **qué sentimos cuando estamos furiosos o enojados** mencionaron que se tensan el cuerpo, apretamos los puños, apretamos los dientes, a veces dan ganas de llorar, así como que en ocasiones hacen rabieta, gritan, rompen cosas, le pegan a objetos o pelean con los demás.

A partir de sus comentarios comencé la lectura del cuento “**el volcán**” realizando los dibujos en el pizarrón los alumnos estuvieron muy atentos, escuchando cómo se desenvolvía la trama, al llegar los cuestionamientos mencionaron que el volcán no se controló y su furia fue tanta que hizo erupción, sin embargo, dañó a su amigo el bosque, les pregunté qué hacían ellos cuando se enojaban, mencionaron que en ocasiones lloran, hacen rabietas, golpean, gritan, lanzan objetos, entre otros comentarios, al preguntarles que podrían hacer para evitar que el volcán o ellos mismos Estallaran; mencionaron que ellos le hubieran pedido que respirara se tranquilizara se calmara, así como lo hacen sus mamás cuando ellos están muy enojados.

Les presenté una hoja para registro, donde deberían dibujar algunas cosas que hacen cuando se sienten enojados y cosas que los hacen enojar, algunos comentarios fueron los siguientes;}

Que hago cuando me siento molesto, me encierro, lanzo cosas, grito fuerte, lloro, hago berrinche, no le hablo a nadie, hago rabieta, etc., y **qué me hace enojar**; que mi papá no me haga caso, que tomen mis cosas sin avisar, que me peguen, que destruyan mis juguetes, que me regañen, entre otros. Esto me brindó un preámbulo para la siguiente actividad

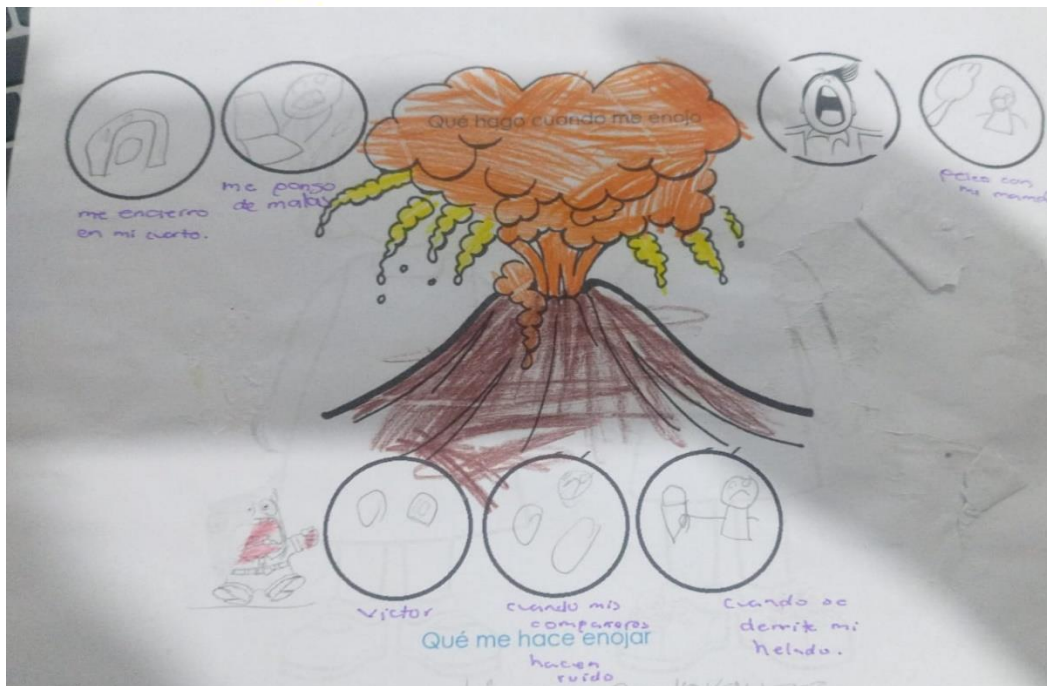
En busca de la calma perdida

Les pedí que cerraran los ojos, se recostaran en su butaca, escucharon los sonidos del exterior, un poco de música relajante y respiran profundamente inhalando y exhalando, una vez el grupo relajado les pregunté si ustedes pudieran ver su calma de qué color sería, algunos mencionaron azul, roja, café, durazno, amarillo, verde, entre otros colores, les mencioné que cada uno podía tener un color diferente y que en su silueta lo iban a colorear qué parte de su cuerpo se sentía en calma en su mayoría colorearon cabeza orejas corazón manos y pies alguno que otro también coloreó su barriga. Por último, comentamos sobre los objetos personas lugares que les producen calma y con ayuda de recortes lo registramos en nuestras hojas de trabajo para posteriormente compartirlo con algún miembro de su salón. Comentamos que por lo que resta del ciclo, tendremos objetos y referentes en el aula, por si volvemos a experimentar una situación poco agradable podamos lograr sentirnos mejor.

Sin duda alguna cada día que compartimos más y trabajamos juntos descubro el crecimiento emocional y empatía en mis alumnos y no hay mejor manera que educar con el ejemplo.

Evidencias fotográficas



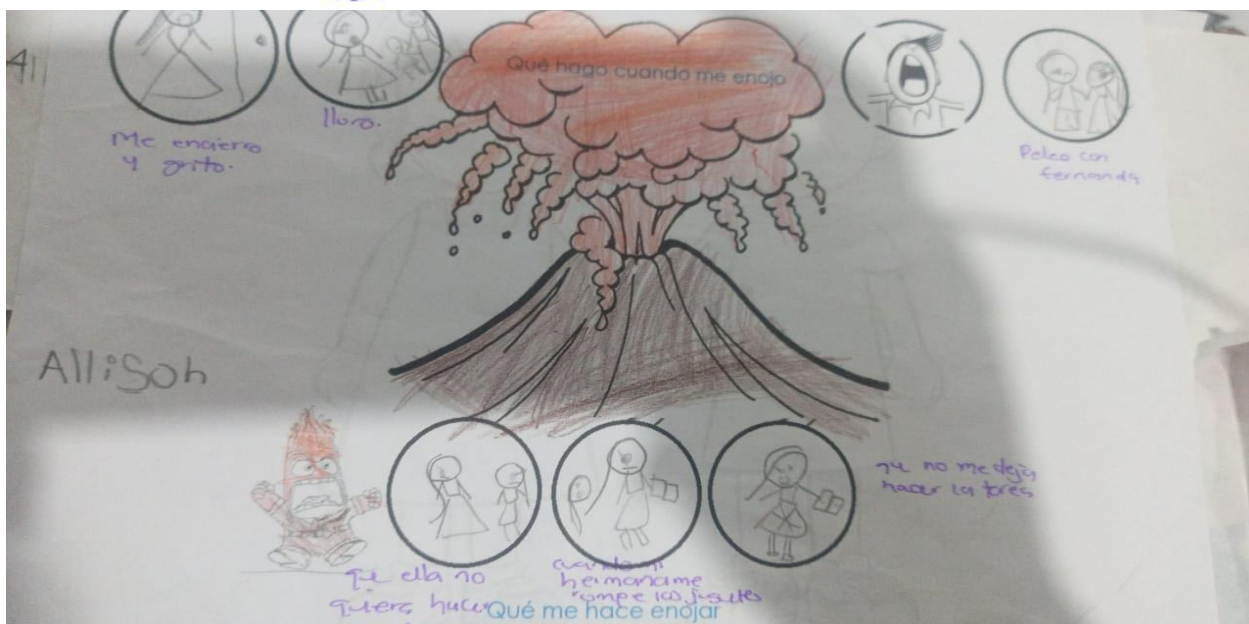


Act. El volcán: qué hago cuando me enoja; me encierro en mi cuarto, me pongo de malas, peleo con mi mamá

Qué me hace enojar: Víctor (un compañero) cuando mis compañeros hacen ruido, y que se derrita mi helado



Act. En busca de la calma perdida: Mi calma es color café la siento en mi cabeza y los pies, lo que me produce calma es un abrazo, jugar y ver TV.



Act. El volcán: qué hago cuando me enoja; me encierro y grito, lloro, peleo con Fernanda (hermana)
 Que me hace enojar: Que ella no quiera hacer su tarea (hermana), cuando mi hermana me rompe los
 juguetes, que no me deje hacer la tarea.



Act. En busca de la calma perdida: Mi calma es color durazno, la siento en mi cara, orejas, manos
 corazón y barriga, lo que me hace sentir calma es un abrazo, cuando estoy en familia, los cuentos y
 bailar

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.				X	Durante la descripción de la actividad se identifican emociones y sentimientos como molestia, miedo, frustración, tristeza y alegría.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	Se describe emociones como la Tristeza Enojo, calma a partir de la actividad de introducción, el volcán y encontrando la calma perdida.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mi proyecto.				X	Se menciona que se llevó a cabo un tiempo de compartir donde se hizo una exposición de emociones personales, generando empatía, identificación de mas emociones y sensaciones ante ellas, una lectura de cuentos, preguntas de comprensión, actividad individual, puesta grupal y conclusiones.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Si se integra evidencia gráfica, cuenta con una descripción durante el desarrollo de la actividad, así como observaciones en el pie de cada foto.