



**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN**

**PERSONAL (PTP)**

**Módulo 1**

**PLANEACION DE LA ACTIVIDAD:**

<p><b>Jardín de niños “Jaime Torres Bodet”</b>  <b>C.C.T. 11DJN0266T</b>  <b>Ciclo escolar 2023-2024</b></p>	
<p><b>Docente: Rosa María Acevedo Gallegos.</b></p>	<p><b>Grupo: 3ºB</b></p>
<p><b>Fecha de realización: 15 de junio de 2024.</b></p>	
<p><b>Mini proyecto: “Mi botiquín emocional”</b></p>	
<p><b>Propósito:</b> que alumnos y docente tengamos la oportunidad de conectar unos con otros, aprendiendo a mirarnos como personas, reconociendo el valor de cada uno y el de la propia educadora, hacerles sentir que están en un lugar seguro, apreciar los momentos juntos, conocernos, atendernos y acompañarnos.</p>	
<p><b>propuesta de actividades:</b></p>	
<p><b>Descripción de la actividad:</b></p>	<p><b>Previsión de recursos y materiales:</b></p>
<p><b>Saludo:</b> nos saludamos todos repitiendo en voz alta nuestro mantra “soy grande, soy fuerte, soy inteligente, soy importante y me quiero mucho, mucho” y nos damos un fuerte auto abrazo.</p>	<p>Previamente organizar el mobiliario disponer las mesas en la parte trasera del aula y acomodar las sillas en semicírculo frente al pizarrón a manera de asamblea.</p>
<p><b>inicio:</b> explicare al grupo que estamos realizando una misión para crear un espacio seguro donde todos y todas podamos expresarnos, escucharnos y en el cual todas y todos nos sintamos y seamos igual de importantes.</p> <p><b>Termómetro de emociones:</b> les presentaré la lámina del termómetro de emociones colocada en el pizarrón y les explicare cada una de las emociones básicas y los niveles de intensidad emocional. le entregare a cada uno una etiqueta post-it con su nombre previamente escrito en ella y les invitare a reflexionar acerca de cómo se sienten hoy, les pediré que coloquen su etiqueta en el nivel del termómetro que represente su emoción actual y los animare a compartir con el grupo por que eligieron esa emoción, en plenaria les preguntare cual es la emoción que más les gusta experimentar y sus razones y cuál es la emoción que menos les agrada experimentar y sus motivos. Les explicaré que todas las emociones son válidas pero que podemos cambiar la manera en cómo nos afectan y analizaremos como es que nuestras emociones pueden cambiar a lo largo del día y recalcaremos también la importancia de identificar, reconocer y gestionar nuestras emociones.</p>	<p>Colocar en el pizarrón lamina “El termómetro de mis emociones” entregar etiquetas post -it con su nombre escrito.</p>

<p><b>Desarrollo:</b> “<b>Volcán de emociones</b>” les mostrare la lámina de un volcán, pediré que la observen y que se pongan cómodos para escuchar un cuento, comencare la lectura del cuento “El volcán” (manual del participante pagina 42-43) al dejarlos en suspenso con el final realizare los siguientes cuestionamientos: ¿qué imaginan que paso? ¿qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Al no poder controlar la emoción que sentía ¿A quién termino lastimando más? ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? ¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Permitir que mediante lluvia de ideas expongan sus argumentos. Continuaremos retomando dos cuentos que hemos visto en la biblioteca del aula: “Fernando furioso” y “Madrechillona” para reforzar el tema de cómo el enojo nos puede llevar a dañar a otros.</p> <p>“<b>En busca de la calma perdida</b>” les invitaré a que recuerden alguna situación que hayan vivido donde se hayan desbordado al igual que los personajes de los cuentos que hemos visto y a continuación les presentare “la botella de la calma” la agitaré y la colocaré sobre una mesa en el centro de la asamblea les pediré que observen como toda la purpurina esta agitada en el interior pero que poco a poco se va desplazando hasta el fondo hasta quedarse nuevamente en calma, les platicaré que cuando estamos muy emocionados, asustados o enojados, nuestras emociones se parecen esa purpurina agitándose en nuestro interior pero a medida que respiramos y nos tranquilizamos dejamos que esas emociones y sensaciones se relajen y retomamos la calma, les pediré que hagamos el ejercicio nuevamente agitando la botella y al dejarla quieta en la mesa todos observaremos con atención la purpurina al mismo tiempo que realizamos largas respiraciones para ver como recobramos la calma a continuación les entregare una hoja blanca y les pediré que dibujen su silueta en ella, que elijan el color que para ellos representa la calma y les pediré que pinten con ese color dentro de su silueta la parte donde experimentan la calma al finalizar invitar a algunos a compartir con el grupo su color de la calma y el lugar de su cuerpo donde la sienten con más intensidad.</p>	<p>Lamina del volcán          cuento impreso “El volcán” (manual de participante pág. 42-43)          Cuento “Fernando furioso” (biblioteca del aula)          Cuento “Madrechillona” (biblioteca del aula)          Botella de la calma (botella de vidrio que contiene en su interior una mezcla de glicerina, aceite, colorante y purpurina, brillantina o glitter)          Hojas blancas          Lápices de colores</p>
<p><b>Cierre:</b> les motivare a que reflexionen e identifiquen personas, animales, objetos o situaciones que les tranquilizan y les invitare para que plasmen sus respuestas en fichas de trabajo con su nombre, con la finalidad de que las conservemos en un fichero al cual podamos recurrir en momentos de tensión.</p>	<p>Fichero de cartón          Fichas de trabajo.</p>

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

*Los niños y niñas del grupo al externar las emociones que experimentaron al momento de realizar este proyecto hablaron de sentirse felices la mayoría de ellos y así lo expusieron colocando su etiqueta en el termómetro de emociones, solo un niño menciona sentirse triste porque hoy soñó con su abuelito que ya está en el cielo y lo extraña mucho ; otros tres niños mencionaron sentirse enojados , uno dijo que su papá esta mañana le había pegado con la toalla mojada porque no se daba prisa al prepararse para venir al jardín, otra niña dijo sentirse enojada también porque había peleado con su hermana y otro niño más dijo sentirse enojado porque esta mañana quería jugar una partida en un videojuego pero su mamá no se lo permitió y fue en ese momento que aproveche esta aportación para ejemplificar el sentimiento de frustración, ya que no todos lo tenían muy claro cuando lo mencione en el termómetro de las emociones.*

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

*Cuando logre identificar y reconocer mis propias emociones y sentimientos de manera más consciente (acepte que las sensaciones que más incomodidad me provocan son la frustración, la culpa y la preocupación), lo más rescatable de este trabajo fue que logre pensar de manera honesta acerca de una coherencia entre mis necesidades y prioridades; y por lo tanto comenzar a actuar en consecuencia.*

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

*Creo que mantenemos una conexión porque procuro siempre mostrarme genuinamente interesada por sus expresiones y manifestaciones al momento de hablar de lo que sienten, específicamente en este proyecto cuando escucharon el cuento del volcán y reflexionamos acerca de cómo el enojo nos lleva a lastimar a quienes queremos, varios de los niños expresaron tristeza porque evocaron situaciones en las que sus papás los agreden física o verbalmente al enojarse, entonces trate de explicarles que muchas veces los adultos lidiamos con la frustración al querer controlar varias de las cosas que suceden a nuestro alrededor y al no conseguirlo reaccionamos así con los más vulnerables o sea ellos, los*

niños, reconocí mostrando sinceridad frente a ellos que yo también he cometido ese error con mis hijos pero que esos episodios me generaban después mucha culpa y remordimiento y que seguramente sus papás sienten algo parecido ; creo que mostrar esta vulnerabilidad y empatía frente a ellos nos acercó más.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero muy pertinente el diseño y la realización de estos proyectos porque al desarrollar la educación emocional en los más pequeños favorecemos no solo su bienestar personal, sino que también contribuimos a crear las condiciones necesarias para una correcta y saludable adquisición de conocimientos.

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

**Saludo:** realizamos saludo a través de mantra para propiciar concentración positiva:



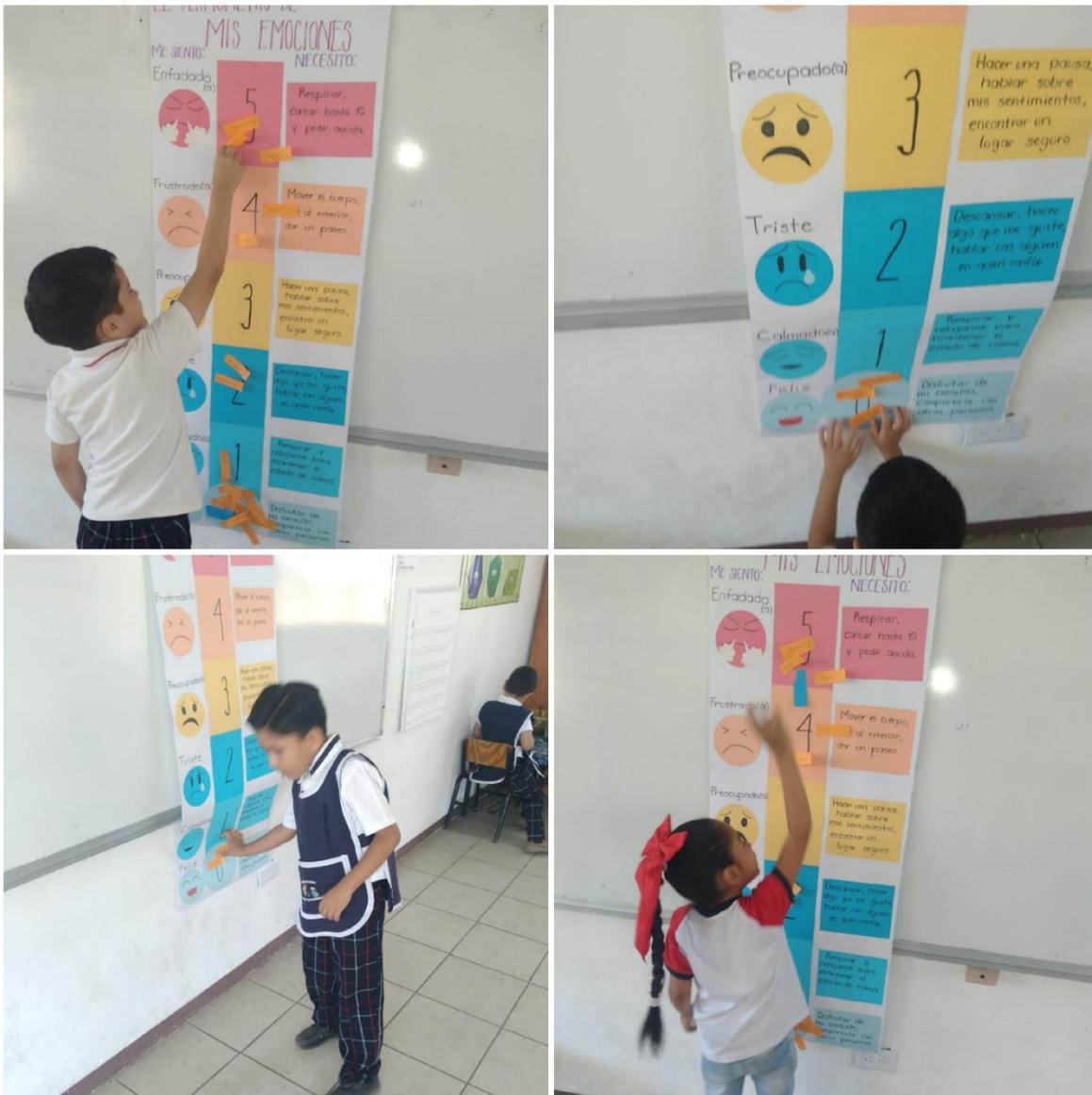
20240617\_093120.m  
p4

### inicio

**Termómetro de emociones:** presentación de lámina “Termómetro de mis emociones.”



Alumnos colocan su marca personal en el nivel del termómetro que representa su emoción actual y comparten con el grupo por que eligieron esa emoción, cuales les agradan mas y cuales emociones les agradan menos:



**Desarrollo:** “**Volcán de emociones**” los alumnos escuchan la lectura del cuento “El volcán” y exponen situaciones en las que el enojo les ha llevado a lastimar a quienes quieren, así como también surgió el tema de cuando se sienten lastimados a raíz del enojo:



**“En busca de la calma perdida”** Los alumnos observan y escuchan la utilidad de la botella de la calma para buscar conseguir tranquilidad y calma ante ciertas situaciones:



Los alumnos plasman su silueta para representar el color y la parte de su cuerpo donde experimentan la calma con más intensidad:



**Cierre:** Los alumnos utilizan fichas de trabajo donde identifican, plasman y exponen las personas, animales, objetos o situaciones que les tranquilizan, para después conformar un fichero:



## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	Sa tis fa ct o r i o	D e s t a c a d o	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
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	