DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 1ERA parte

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

Desde la preparación del material me sentí emocionada y llena de curiosidad por saber que impresión Tendrían mis alumnos con la actividad si llamaría su atención el termómetro, si lograrían identificar su emoción y sensación y sobre todo expresarla frente al grupo. Durante la actividad me sentí segura, me asegure que las indicaciones fueran claras para todos, al iniciar con las participaciones y conforme iban pasando a registrar su emoción me fui sintiendo muy orgullosa de mis alumnos pues corroboré que son capaces de expresar sus emociones, así como las sensaciones que provocan éstas, también logran argumentar su emoción dando a conocer la o las situaciones que los hacen sentir así, con sus argumentos mi euforia, alegría fue cambiando pues sus argumentos me preocuparon e hicieron sentir triste y en cierto modo impotente, pues las razones por las que estaban preocupados, tristes o enojados eran por situaciones familiares como pleitos entre sus padres, fallecimiento de personas queridas, pero lo mas difícil fue cuando una pequeña se puso demasiado triste al grado de salirse una lagrima pues sus abuelitos habían peleado y ella observó todo, explique que los problemas de los adultos son de ellos y nada mas que ella no debía hacérselos suyos, y les platique la historia de mi infancia y como tuve mis apoyos, mi prima y mis abuelitos que me ayudaban a olvidar, la abrace muy fuerte y sentí que recibió mi abrazo muy positivamente. Sus compañeros apoyaron diciéndole lo que podía hacer cuando sus abuelitos pelearan algunas de las sugerencias fueron irse a ver la tele, escuchar música, irse a jugar con sus juguetes.

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

Las cuales yo no sabia que generaban emociones negativas, y que antes no me habían contado. Conecte conmigo misma al contar las historia de mi niñez abrirme con ellos y

Algo muy importante el darme cuenta que los problemas que al igual que mis niños los hice mios no eran y que ahora lo entiendo, estoy en proceso de aceptar que muchas de las actitudes negativas o que en lugar de ayudar perjudicaron fueron consecuencias de acciones de los adultos. Concecte fuertemente con mis emociones y sentimientos de mi infancia y como estos han influido en mi vida.

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

Considero que hubo una muy buena conexión con mis niños pues conocí sus historias, lo que los hace feliz, su lugar que les provoca calma, esto generado de la actividad del volcán donde reconocimos las sensaciones que provoca el enfado, y como cuando estamos enojados hemos lastimado a quien queremos. Les hice saber que cuando estamos enojados decimos o hacemos cosas que lastiman, pero qué después nos damos cuenta del daño y buscamos que nos disculpen, pero en ocasiones es difícil olvidar y perdonar, por lo que es mejor aprender a manejar el enejo y evitar lastimar. Practicamos técnicas de respiración para manejar el enojo, el abrazar un juguete u objeto especial que nos haga sentir seguros, el dar masaje. Reconocimos los lugares o personas que generan calma, mis niños expresaron de manera escrita dibujos su lugar los cuales fueron su cama, ver la tele, leer, platicar con su perrito, su mamá, jugar con sus juguetes.

Pero sobre todo conecté al sentirme en su lugar, recordar las situaciones que tuve en mi niñez

Y que marcaron de manera significativa mi vida. Se genero un ambiente de confianza en donde cada uno expresamos nuestras emociones las cuales fueron de alegría pues mencionan que les agrada estar en el kider, otros fue preocupación por que se murieran sus papás o abuelitos, o porque ellos se sentían enfermos, otra tristeza porque se m urío algún familiar, o por que sus perritos estaban afuera y se iban a mojar si llovía.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer proyecto me pareció fructífero ya que me ha dado la oportunidad de conectar con mis emociones actuales y de mi niñez, identificando los apoyos positivos y negativos, así como valorar y agradecer a las personas que han sido mis apoyos las que están y las que ya no. En cuanto a lo laboral el trabajo con mis niños me ha permitido conocer sus alegría, tristezas, preocupaciones sin embargo

me da pesar el darme cuenta a estas alturas del ciclo de las situaciones actuales de mis alumnos pues ya no queda tiempo para ayudarlos, sin embargo, lo poco que queda les hare sentir lo valiosos, importantes, especiales, únicos que son, así como tratar de hacerles entender que son niños y que los problemas son de

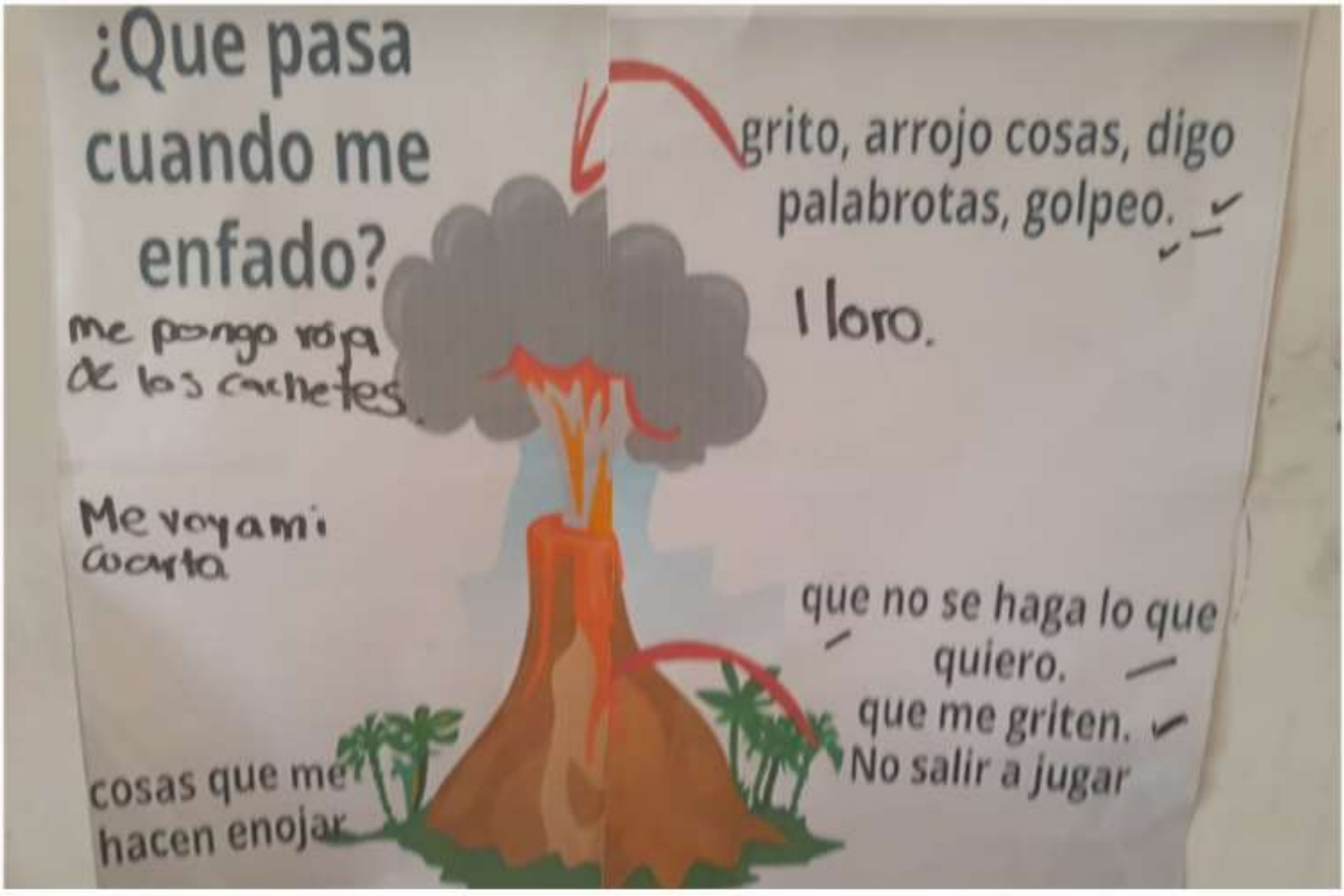
Los adultos y no de ellos.

Espero que este sea el inicio de una oportunidad para reencontrarme conmigo misma y algún día llegar a ser la niña extrovertida, segura de si misma, participativa, que intentaba todo, que fue independiente siempre y que ahora queda poco de cada una de estas cualidades porque siguen presentes, pero en menor grado.

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

ACTIIVADA EL TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

El propósito de la actividad fue que mis alumnos identificaran y dieran a conocer la emoción que tenían este día, para lo cual mostré el termómetro de las emociones, dando a conocer cada una de las emociones el número y color de correspondiente, cada uno al escuchar su nombre
Pasó a colocar una marca, algunos eligieron su nombre, otros una estrella, otros una carita que representaba su emoción, mientras era su turno, cada uno dibujó la imagen que para el representaba la emoción que sentía, se dibujaron ellos mismos expresando la emoción, otros una carita y la coloraron del color que para ellos representaba la emoción. Al terminar la actividad realizamos un análisis de las emociones que predominaron en el salón, y comenzamos a dar sugerencias de como podían manejarlas, aclaramos que las emociones y sensaciones no se pueden evitar, sin embargo, si podemos aprender a manejarlas, se dieron algunos ejemplos que nos brindó el termómetro. Al final cada uno expresó si fue fácil o difícil identificar su emoción, dibujarla y darla a conocer ante el grupo.



EL VOLCAN

Esta actividad comenzó con la narración de un pequeño cuento sobre un volcán que estaba en el bosque y que de pronto unos taladores fueron a dañar, el volcán no sabía que hacer para ayudar a su amigo bosque por lo que empezó a ponerse rojo, a lanzar lava, los alumnos reconocieron que se empezó a enojar, después de un rato el volcán se dio cuenta que en medio de su enojo en lugar de ayudar había dañado a su amigo, mis niños fácilmente reconocieron a quien había dañado y como lo hizo. Después de comentar cada uno a quien ha lastimado cuando están enojados, procedimos a identificar que la calma nos ayuda a manejar el enojo, y que una manera de atraer la calma es la respiración. Cada uno dibujó su volcán y al lado de éste el lugar o persona que le genera calma. Siendo estos el leer, el ver la t.v. o el estar en su cama. Este ejercicio nos permitió identificar y reconocer que el enojo no podemos evitarlo pero que si podemos encontrar la calma para poder manejarlo.

Rúbrica para autoevaluación de PTP 1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1 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		Considero que si los identifique pero quizá hizo falta ser mas explicita.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividads.		x			Doy a conocer las emociones que mis alumnos expresan, asi como las causas de éstas.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.		x			Si el crear ambiente de confianza, el conectar con mis emociones y las de mis niños, brindar apoyo emocional y sugerencias para el manejo de las emociones.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			x		Si, solo que me hizo falta algún video donde se observe las expresiones, argumentos, asi como la puesta en practica de alguna técnica de manejo de emociones que se trabajó.