



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los pensamientos que tuve al iniciar las actividades fueron primeramente incertidumbre, de no saber si los niños y niñas podrían distinguir las emociones implicadas. Además, yo misma me sentía nerviosa, pues tenía muchas otras cosas que atender y por un momento me sentí desbordada de no poder avanzar, esto de manera personal, pero que influía en mi actuar, me calmé, yo misma apliqué la respiración consciente y me decidí a iniciar el proyecto.

Sentí mucha alegría al ver como los niños reconocían algunas emociones y sus ganas de participar, ver su alegría al ser escuchados. Fue sorprendente observar cómo la música, a partir de su ritmo y melodía influye y nos hace sentir tal o cual emoción, haciéndose de cierta forma un lenguaje que todos parece que entendemos.

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

Creo que al hacerme consciente de que estaba experimentando muchas emociones, el hacer un alto para poder analizar mi sentir, plantearme mis soluciones o alternativas y decidir actuar en consecuencia. Me sentía ansiosa, nerviosa, estresada de tanto trabajo, pero también reconocí que son herramientas importantes, así que tomé una decisión consciente de darle importancia.

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

Conecte con mis alumnos cuando experimente las mismas emociones que ellos, por ejemplo, el miedo con la música de tiburón, la calma con la música tranquila, la alegría de estar trabajando, ellos me observaron y yo los observé.

Noté que, al escucharlos, ellos me prestaron más atención después, al igual que a sus compañeros. Cuando tomamos nuestras experiencias de vida, aunque en la edad preescolar parezcan pequeñas, la verdad es que son muy importantes, para ellos y para quienes estamos a su alrededor, pues podemos influir, modelando actitudes y estas pueden ser positivas o negativas. Debemos como adultos procurar, ser ejemplos positivos de inteligencia emocional.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La verdad es que, si me es un reto de tiempo, por la demanda del cierre de ciclo, también creo que hubiese sido más conveniente en otro momento. No obstante, me gustó mucho hacerlo, me sorprendieron mucho los niños con sus anécdotas y sus respuestas, me asombra su capacidad de pensar sobre sus vivencias y emociones. Fue un trabajo que creo pude hacer mejor, pero me alegro de no haber desistido y llevarlo a cabo.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

El desarrollo de este Mini proyecto consistió en el desarrollo de actividades propuestas por el manual “La autonomía emocional para la profesionalización del docente”, a las que realice algunas modificaciones a conveniencia del nivel Preescolar, y de las características del grupo, así como de la disposición de materiales y recursos.

Las actividades utilizadas Fueron: respiración consiente, música del tiburón, el termómetro de las emociones y el volcán de las emociones.

La primera sesión la realice en coordinación con la maestra de grupo, ya que yo soy docente USAER, no tengo un grupo a mi cargo, y la docente de ese grupo está cursando el curso, situación de la que nos percatamos al conversar y decidimos hacerla en conjunto.

La primera actividad “Música y emociones” fue el inicio de la situación didáctica. Se invitó a los niños a prestar mucha atención a la música que sonaría y sentirse libres de reaccionar a la misma, nos sentamos en el suelo y la música sonó, primero la de tiburón, los niños se movieron de un lado a otro mostrando miedo, algunos exclamaron tenerlo, otros gritaron y otros se quedaron paralizados, a mi me pareció curioso que la identificaran como la música de tiburón, ya que son niños muy pequeños (4 años) y no es común que se les pongan este tipo de películas.

Posterior a esta música, puse una melodía tranquila, sonidos de naturaleza y piano, los niños y niñas mostraron asombró ante el cambio tan radical, algunos pidieron escuchar de vuelta la de tiburón, seguían con esas emociones, les solicité escuchar la nueva música, propiciando que se relajaran, algunos se acostaron en el piso y otros solo se fueron sentando relajadamente.

Después les pedí que expresaran que emociones, que ellos conocían, sintieron al escuchar la música de tiburón y la tranquila. Los niños y niñas expresaron “miedo”, “me asusta”, “tranquilidad”, “feliz”, etc. Les comenté que hay cosas que oímos, vemos o que nos suceden que hacen que tengamos diferentes emociones. Les solicité tocar su corazón y pregunté ¿cómo lo sienten? Algunos respondieron no saber, otros dijeron que latía rápido, uno más dijo que no sentía, y otro más dijo que sentía raro. Ante esto les

mentione que sentíamos miedo y calma, y que nuestro corazón era alguien que nos avisaba sobre nuestros sentimientos.

Para terminar, les expliqué que hay formas de volver a la calma, y que respirar era una de ellas, pregunté si querían intentar y dijeron que sí. Les pedí inhalar, sostener el aire y luego soltar lentamente apoyé contando e indicando que hacer a cada momento. Pedí pusieran la mano al frente de su boca y que sintieran que temperatura tenía ese aire, -frío, dijeron. Después invite a exhalar con boca abierta sacando el aire, mismo que cambio la temperatura, hablamos un poco del porqué de esto y terminamos haciendo algunas respiraciones para descansar.

Mi compañera docente, continuó explicando las emociones usando el monstruo de colores, mostró y explicó el termómetro de las emociones, le preguntó a cada niño cómo se sentían, cada uno paso y eligió el monstruo que representaba su emoción, y la puso en el nivel del termómetro que le correspondía, se cerró la actividad escuchándonos unos otros sobre la emoción que tuvimos y por qué la estaban teniendo.

La siguiente actividad fue “El volcán de las emociones”, lo realicé en otro grupo, 2° A.

Inicié mostrándoles un globo desinflado, dibujado de un volcán, les pregunté si sabían que estaba dibujado, algunos dijeron que era un globo, también respondieron que tenía un pulpo, que veían un árbol, hasta que un niño dijo, es un volcán, a lo que asentí. Es un volcán les dije, se llama Kukulkán y pregunté si querían que les contará un cuento de este volcán, los niños y niñas dijeron que sí.

Continué contando el cuento del volcán, los niños y niñas se interesaron y estaban muy atentos, cuando les dije que los humanos llegaron a destruir el bosque, tuvieron caras de asombró, se alarmaron, así como de enojo, al notar esto acentué el enojo del volcán, y comencé a inflar el globo, haciéndoles notar que cada que el volcán se enojaba acumulaba lava en su interior, al tiempo que inflaba el globo para hacer notar que el tamaño crecía. Uno de los niños dijo – Va a explotar, tomé esto para dar seguimiento a explicar lo que pasa cuando acumulamos emociones, les dije – Si, exacto. Puede explotar, si no suelta su enojo, ¿Cómo lo puede soltar? ¿cómo se puede calmar?, algunos niños dijeron, que no se enoje, pero un niño, quién suele tener dificultad para la regulación de sus emociones fue el que dijo –respirando, así (ejemplificó). Lo felicité por su respuesta y dije, así es, puede volver a la calma, respirando, vamos a ayudarlo. Juntos respiramos, sostuvimos y exhalamos y al tiempo yo soltaba aire del globo, para que fuera visible la disminución de la emoción del volcán.

Continúe ahora ejemplificando con las vivencias de algunos niños y niñas ¿qué te hace enojar?, el mismo niño que dijo que respirar calmaba, quiso participar, platicó que le enoja que no lo dejen seguir jugando videojuegos. Les comenté –Miren, imaginen que ahora este volcán es (el nombre del niño), su mamá le dice deja de jugar (inflé el globo), ven recoge tus juguetes (inflé el globo más). Su mamá le apaga la T.V. (inflé el globo al punto de estallar), ¿Qué debe hacer este niño?, - Todos respondieron, soltar el aire, respirar, etc... esta dinámica siguió con dos ejemplos más, a partir de lo que los niños y niñas compartían. Proseguí, solicitando dibujaran un volcán que expresara lo que a ellos les hacía enojar. Pase a sus lugares a preguntarles y anotar ¿qué los hace enojar? ¿cómo puedes volver a la calma?, después se mostraron sus dibujos unos a otros y platicaron sobre el tema. Para finalizar realizamos unas respiraciones para volver a la calma.

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



Los niños reaccionando y comentando que sintieron con la música.



Respiración consciente. Después de las emociones, practicamos el volver a la calma.



La maestra del grupo, explicando el termómetro de las emociones.



A la izquierda un niño colocando su emoción en el nivel correspondiente.
A la derecha una niña seleccionando la emoción que tenía en ese momento.



A la izquierda, les estoy contando el cuento del volcán. A la derecha, estoy preguntándole a un niño que le hace enojar y dramatizando su vivencia.



Explicando y dialogando qué nos hace enojar y como nos vamos “inflando” de la emoción acumulada, casi hasta explotar.



Un niño, pasa a explotar el globo, ya que en ese ejemplo el niño o niña, imaginamos que no supo volver a la calma, y entonces lo que pasaría sería ¡Explotar!

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.					
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.					