



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al principio me sentí nerviosa, debido a que la actividad la realicé un día después de haberme ausentado por enfermedad, sin embargo, encontré disposición por parte de mis alumnos, lo que me hizo sentir literalmente aliviada. Al principio, cuando les insté a realizar la respiración 3-3-3, con el objetivo de entrar en sintonía, noté cierta incomodidad por parte de algunos alumnos que reían, sin embargo, a medida que el ejercicio avanzaba y lograban realizar las respiraciones, el ambiente se volvió más propicio, por lo que aproveché para realizar la actividad del volcán, me puse nerviosa porque terminaron muy pronto, por lo que los invité a realizar un dibujo del volcán y a anotar aquellas cosas que los hacen enojar y cómo actúan cuando lo hacen, además de responder a la pregunta ¿Cuál crees que fue la moraleja?, los resultados fueron muy reveladores ante lo que realmente quedé asombrada, pues noté que uno de mis alumnos creía que golpear la pared no era un acto de violencia y que lo tiene muy normalizado.

Posteriormente, al realizar la actividad de recuperar la calma perdida, experimenté alegría al observar la variedad de colores que mis alumnos asocian a la calma.

Finalmente, me sentí satisfecha de lo que logramos.

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

Noté que me es complicado planear actividades que tienen que ver con temas relacionados con las emociones, quizá porque hay antecedentes de que en la escuela una docente realizó un ejercicio en el que los sentimientos se salió de control y terminan llorando sin que alguien pudiera tranquilizarlos.

Sin embargo, pasado el primer momento me sentí empoderada al notar la respuesta pues sé que soy capaz de realizar lo que me proponga y tener resultados positivos, también sentí seguridad y confianza de lo que puedo lograr, me ayudó que los alumnos supieran el objetivo de lo que estábamos haciendo por lo que estoy agradecida y me siento inspirada a transmitir más de lo que voy aprendiendo.

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

Al principio me fue difícil, debido a que soy docente de matemáticas y no es muy común que dediquemos demasiado tiempo a este tema, sin embargo, a medida que las actividades avanzaban, también me fui relajando y ellos también, disfrutamos incluso de los dibujos bizarros y los comentarios de los estudiantes y de la alegría que les producía poder expresarse libremente, estaban confundidos por que nunca se habían preguntado de qué color es la calma y en donde la sienten, a algunos les costó tanto que se lo llevaron de tarea, al final, cuando algunos expusieron sus creaciones se sintieron nerviosos, pero al decirles que no tenían nada que temer y que se sintieran seguros de expresar, lograron el cometido.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me encantó, está bien estructurado, te lleva paso a paso, toma en consideración todo lo que expone. Mucho tiempo estuve buscando éste tipo de actividades, para mostrarles a mis alumnos y que aprendieran a gestionar sus emociones y sentimientos, con el objeto de disminuir las acciones violentas en el aula, y este proyecto es justo lo que había estado buscando.

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

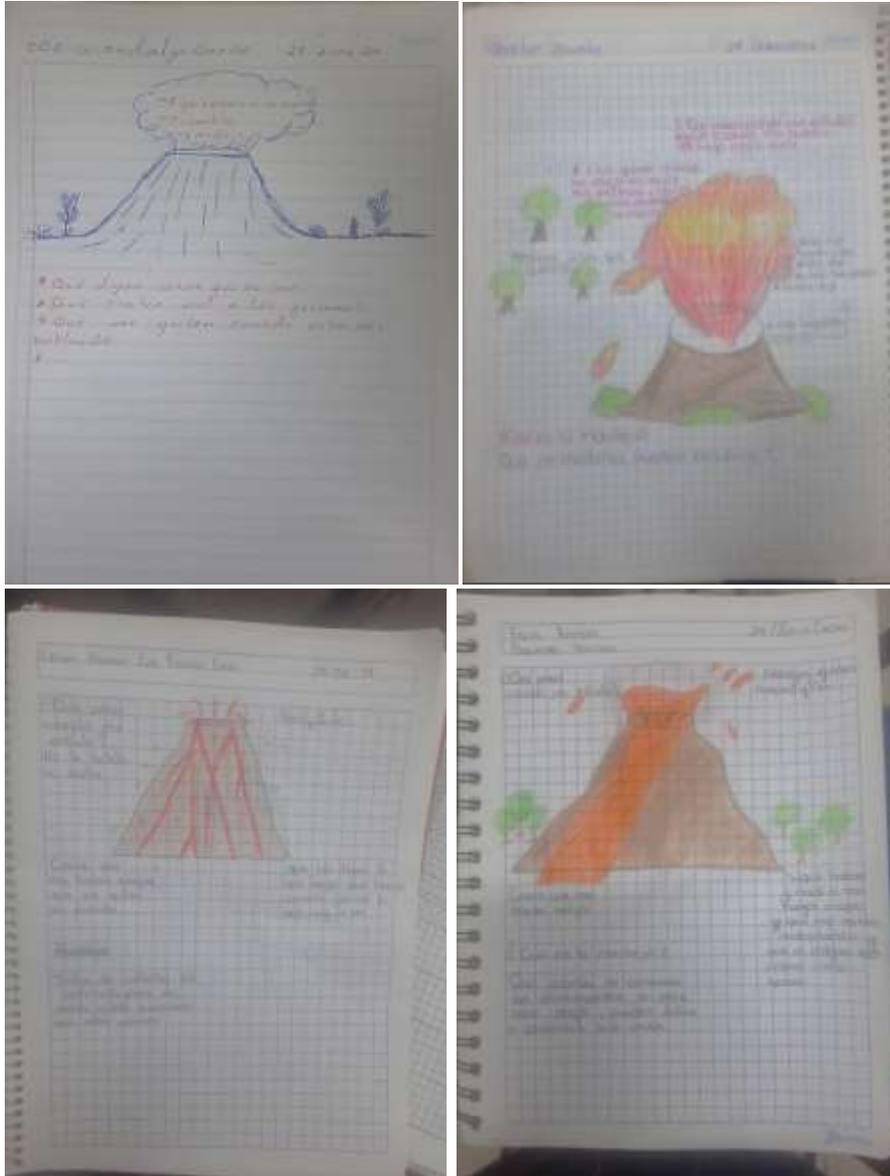


Fig. 1-4. Los alumnos elaboraron un dibujo de volcán en el que anotaron sus reacciones al sentirse enojadas y las cosas que los hacen enojar, además reflexionaron mucho al reparar en que al estallar podemos lastimar a los que amamos.



Fig. 5-7. En la segunda actividad, “En busca de la calma perdida”, los alumnos lograron reflexionar en la importancia de mantener la calma, aunque les costó trabajo saber en donde la sienten.



Fig. 8y 9. Finalmente, algunos alumnos expusieron sus creaciones y nos compartieron además, que otras situaciones, cosas, lugares y personas les traen calma.

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.					