DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

*Alegría, ya que el trabajo con las cuestiones socioemocionales me permitió elaborar, ejecutar y valorar, de forma práctica, situaciones relevantes, desde un plano lúdico y desafiante, con lo cual se pudo llevar al alumnado a que reflexionará sobre aspectos de la vida cotidiana y la importancia del manejo asertivo y preciso de las emociones como forma de acceder a una sana convivencia y a una cultura de la paz.

*Confianza, ya que siempre busqué en lo propuesto que las y los alumnos fuesen los protagonistas de su aprendizaje, que fluyeran sus ideas y producciones incentivando la creatividad y potenciando su talento y capacidades.

*Ansiedad, cuando en el desarrollo de la sesión no existe el desarrollo deseado en los quehaceres pedidos y veo en mis educandos un poco la preocupación e incertidumbre porque el trabajo no avanzaba como ellos querían, situación que me exigió afinar detalles y componer el rumbo para así cumplir con lo esperado.

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

*En primer lugar, para bajar los niveles de ansiedad y nerviosismo, siempre antes de las sesiones de clase me gusta utilizar la respiración consciente así como el uso de música instrumental. También, en ésta como en otras ocasiones, me preparé leyendo sobre el tema y llevando de la mejor manera las acciones por trabajar con los estudiantes, teniendo el material adecuado y así mitigar el temor que se me pudiese presentar por no tener un manejo pleno de la temática a desarrollar. Asimismo, imagine la dinámica que pudiese dar en la clase y la forma en que daría una intervención asertiva y oportuna para cumplir, en tiempo y forma, con lo esperado.

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

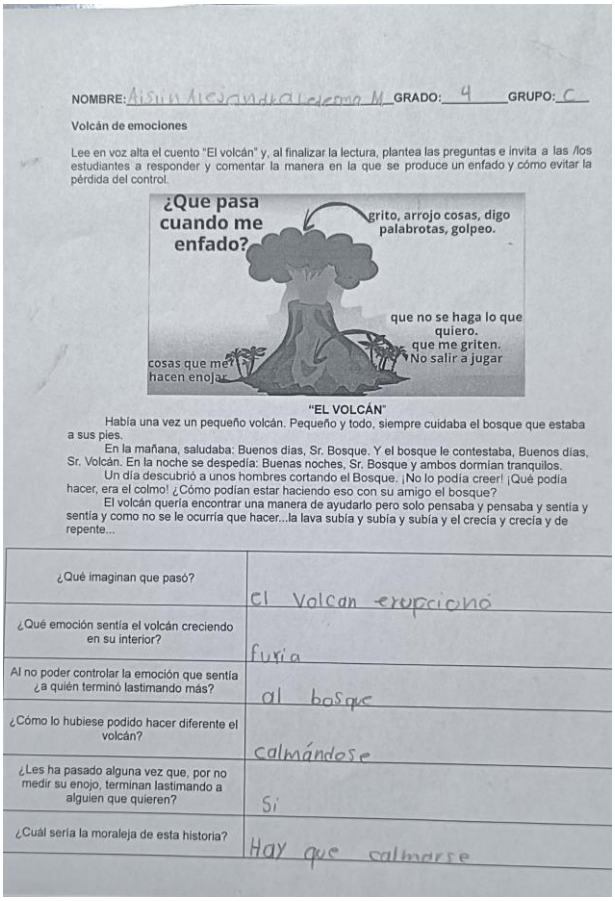
*Para conectar con mis estudiantes, recurrí a la lectura de cuentos así como al trabajo con la parte estética y la redacción, ya que a ellos les gusta leer y escribir. En este aspecto la dramatización y el relacionarlo con su vida cotidiana fue el factor clave para atrapar su atención y que vieran sentido en lo analizado.

Así ellos hicieron evidente su alegría para expresar los momentos que les dan calma y tranquilidad; sorpresa, al momento de escuchar el cuento del volcán de las emociones, pero también ahí enojo y desesperación por querer ellos ayudar al bosque; asimismo, reflejaron tranquilidad al reconocer que su aula es un espacio seguro y pueden expresar libremente sus ideas y opiniones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es muy importante que en los centros escolares, en este tiempo de frenesí y caos que se vive en una sociedad convulsa como la nuestra, se construyan en cada aula verdaderos lugares de calma, donde partiendo de que el alumno identifique sus emociones, las regule y sepa hacer un manejo asertivo de las mismas, tenga esos espacios donde identifique que le da paz y sosiego, y después de trabajar dicho aspecto con el docente, sea capaz de llevarlo a su familia y comunidad. De igual forma, que también comprenda la importancia de educar las emociones y ni que ninguna de ellas puede etiquetarnos como persona ni marcar el rumbo de nuestra existencia.

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



NOMBRE: Aisun Alejandra Lezama M. GRADO: 4 GRUPO: C

Volcán de emociones

Lee en voz alta el cuento "El volcán" y, al finalizar la lectura, plantea las preguntas e invita a las /los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

"EL VOLCÁN"

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies.

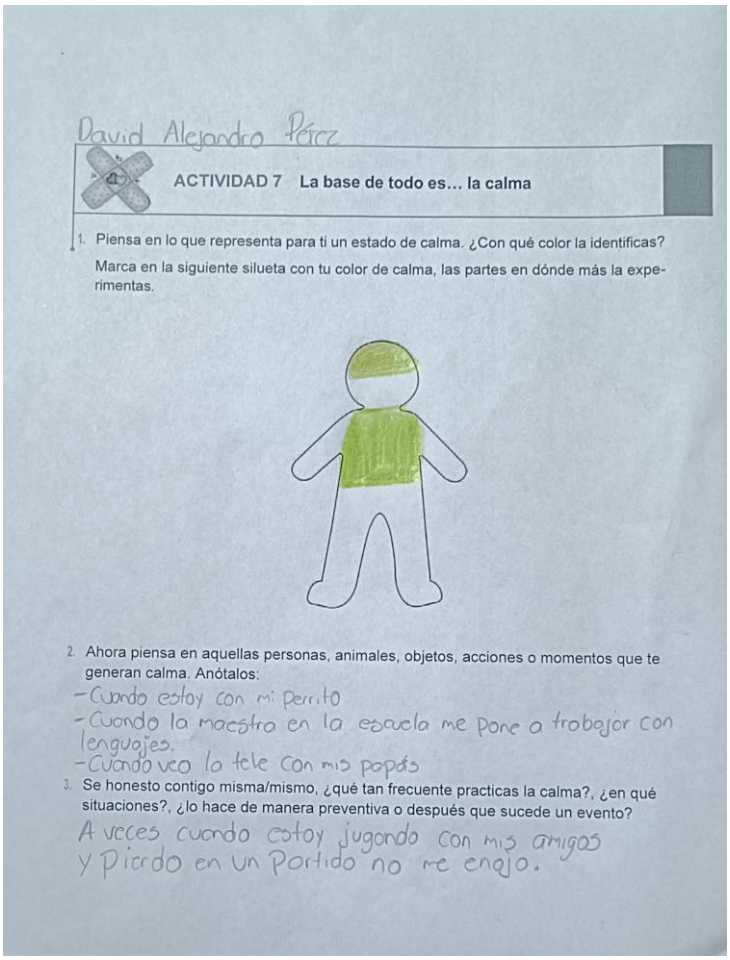
En la mañana, saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba, Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¡Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer...la lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

¿Qué imaginan que pasó?	El Volcan erupcionó
¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?	furia
Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?	al bosque
¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?	calmándose
¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?	Si
¿Cuál sería la moraleja de esta historia?	Hay que calmarse

Después de dar lectura al texto, de una forma vivencia, se les pidió a los alumnos contestar las preguntas, enseguida por medio de la canción del "acitrón" se fue pasando una pelolita y al concluir la canción, la o el niño que se quedaba con ella daba respuesta a una pregunta.



David Alejandro Pérez

ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.

2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos:

- Cuando estoy con mi perrito
- Cuando la maestra en la escuela me pone a trabajar con lenguajes.
- Cuando veo la tele con mis papás

3. Se honesto contigo misma/mismo, ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o después que sucede un evento?

A veces cuando estoy jugando con mis amigos y pierdo en un partido no me enojo.

*Enseguida, se les pidió a los alumnos que iluminaran la o las partes del cuerpo donde se experimentan la calma; asimismo, se les pidió que redactaran en su vida cotidiana con quien generan dicha calma y si en situaciones del día a día reaccionan con mesura o son explosivos como el volcán.

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	
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	