



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

DOCENTE QUE ELABORA: Gabriela Cano Serrato

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

- Las actividades que se aplicaron fueron el termómetro de mis emociones y en busca de la calma perdida, a los niños les llamó la atención el material, al entrar al salón observaban el termómetro, mostraban curiosidad al preguntar ¿qué vamos hacer maestra?, conversaban entre ellos, mencionaban los saberes que tienen sobre las emociones, al comenzar les compartí que estoy trabajando en un taller sobre las emociones, exploré saberes previos sobre los termómetros, tenían noción donde se colocaban y compartían sus experiencias, después les mostré el termómetro y les explique sobre las emociones que pueden sentir y lo que necesitan en cada una de ellas, para lograr la felicidad o la calma.
- De manera grupal a su turno iba pasando cada niño, coloqué otra columna de hojas de colores para que pusieran una huella con pintura en la emoción que sentían en ese momento compartían con sus compañeros y plasmaban su huella.
- Hubo diversidad de emociones, se mostraron seguros al expresarse y el resto escuchaba atentamente, pude ver los avances en los niños, debido a que durante el ciclo escolar he adaptado los proyectos para desarrollar aspectos emocionales.
- En la actividad de la calma perdida me impresionó los productos de los niños, tienen muy claro los elementos que les generan calma, primero he trabajado el reconocimiento y expresión de las emociones, es decir, la conciencia emocional. El siguiente objetivo es trabajar con las estrategias para gestionar las emociones a través de la autogeneración de emociones que los hagan sentir mejor para lograr su bienestar emocional y social.
- Me sentí un poco preocupada y presionada por el tiempo, más por el momento del ciclo escolar en el que estamos, pero muy alegre de los resultados que obtuve con los niños,

he trabajado las emociones primarias como el miedo, tristeza, alegría, amor y enojo, ahora con el termómetro de mis emociones, se utilizan otros términos para ampliar el vocabulario emocional de los alumnos como la calma, preocupación, frustración y enfado.

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

- A través de la reflexión, de la autoobservación emocional, de las lecturas, afirmaciones, los ejercicios para practicar la calma y la gratitud.

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

- Con ayuda del material visual, la música relajante, creando un espacio de escucha, confianza y respeto.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

- Es maravilloso porque proporcionan estrategias prácticas, novedosas que provocan la curiosidad en el alumno, se trabajan aspectos de la educación emocional que abonan a las problemáticas que surgen en la escuela.

Cuando los alumnos identificaban la emoción que sentían, plasmaban su huella y compartían porque se sentían así, pude observar que hubo diversidad de emociones, como el enfado, preocupación, tristeza, calma y felicidad.

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



EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

El termómetro de mis emociones se elaboró en un formato grande para que lo pudieran visualizar todos los alumnos, manifiestan interés por manipular pintura por esa razón elegí utilizar ese material para que plasmaran su huella y seleccionaran la emoción que sentían.

Manifestaron agrado al escuchar a sus compañeros expresar su emoción, la mayoría de niños se sintió feliz y en calma, sin embargo, también hubo niños que manifestaron que se sentían preocupados, como en el caso de uno de los alumnos que mencionó que se sentía así porque está armando un carro y aún no lo ha terminado.

Los niños que manifestaron que se sentían enfadados, era porque sus papás no los llevaban al parque, no los sacaban a la calle y no les compraban juguetes etc.



Ilustración 1

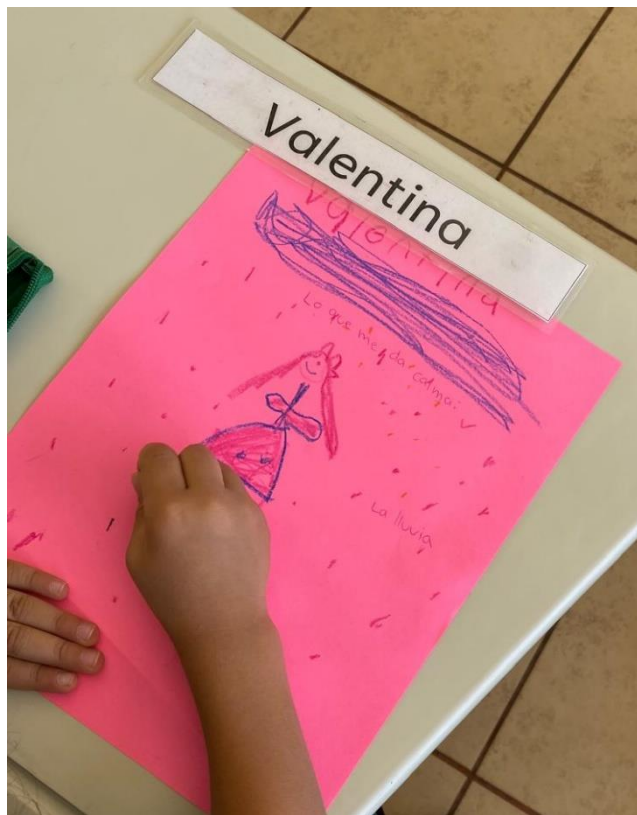


Ilustración 2

EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Para esta actividad, puse música relajante, comenzamos respirando y exhalando, los cuestioné sobre cómo se sentían, expresaron sus ideas y emociones, después contextualicé con una anécdota sobre la calma.

Les pedí que pensar en algún color que les generaba calma, a su turno compartieron y después algunos niños expresaron lo que les genera calma.

Posteriormente lo dibujaron, fue realmente gratificante ver sus producciones, me di cuenta que reconocen las situaciones que les provocan la calma.

En la primera producción el alumno representa que le genera calma estar en su casa, jugando con la pelota y mirar el sol y las nubes, en la ilustración 2 menciona que la lluvia y en la ilustración 3 el sol, visitar a su abuelita Chayo y en la 4 ver el sol.

Me sentí muy feliz de los logros que están consiguiendo los alumnos a lo largo del ciclo escolar, ya están preparados para comenzar a utilizar las estrategias para la autogeneración de emociones para el bienestar.

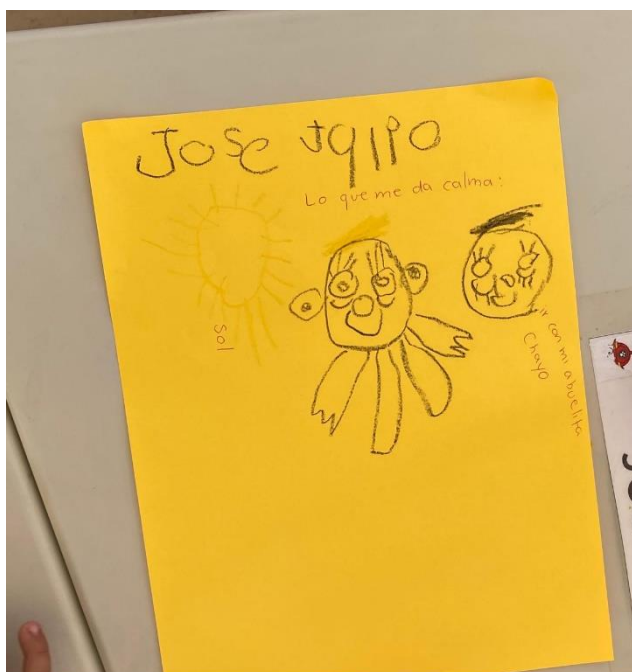


Ilustración 3

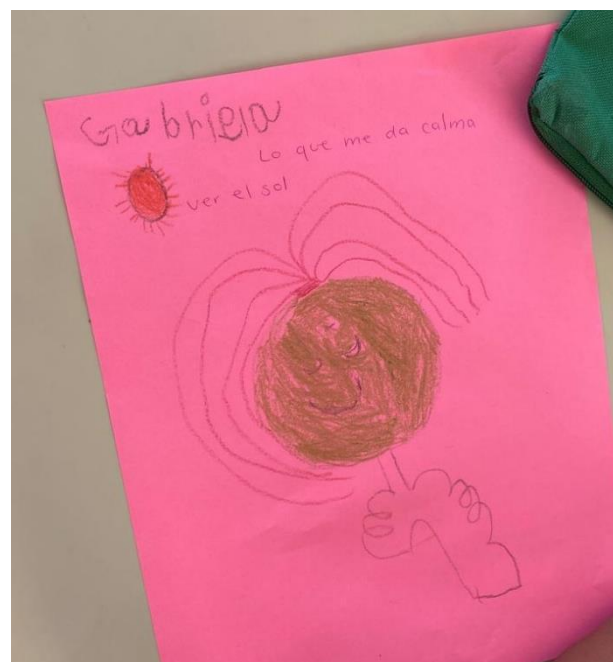


Ilustración 4

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.			•		