



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

___ En un inicio las actividades me llegaron en un momento en el que estaba en un espacio poco propicio para iniciarlo, eso me produjo una emoción de ansiedad, pues no contaba con mi computadora para ir avanzando el curso, aunado al estrés de saber que a la brevedad tenía que iniciar porque había que entregar las evidencias del mismo en tiempo y forma además de participar en las conferencias programadas y no me encontraba en posibilidades de hacerlo; una vez que volví a casa me di a la tarea de iniciar las actividades, conforme iba avanzando me iba interesando en las acciones a seguir y sentía entusiasmo, pues sabía que podría terminar a tiempo y que este curso sería de utilidad para mi bienestar emocional y con ello apoyar a mis pequeños ___

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

___ Al momento de iniciarlo me encontraba tomando un permiso económico que estaba esperando desde hacía ya tiempo atrás, entonces estaba en un espacio de relajación, disfrutando de un pequeño respiro de la rutina y el trabajo diario, disfrutaba de un momento de paz y felicidad que hacía tiempo no tenía por motivos personales, esa primer reunión me hizo recordar y reafirmar lo importante que soy, lo que valgo y que si yo no hago las cosas por mí y para mí nadie más las va a venir a hacer, la importancia de darme un espacio para mí ___

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

___ Debido al clima que se está sintiendo, los alumnos han estado inquietos, me he percatado que se han estado comportando de una forma agresiva, con ira a algunas situaciones que se presentan entre ellos, y me percataba que era en el transcurso del día

pues al pasar lista me decían la emoción que más prevalecía en ellos al momento de llegar al preescolar.

Entonces les mostré la técnica de la tortuga para que ellos la pudieran aplicar cuando tuvieran un momento de ira, eso les permitiría regularse y poder hablar las cosas con sus compañeros para evitar confrontaciones futuras, eso favorece en ellos la calma y el propiciar el dialogo para expresar cuando hay algo que no les agrada__

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

__Me he percatado que mis alumnos ahora comprenden un poco más las emociones, pueden identificar como actuar ante ciertas situaciones que les suceden, ya no solo responden a las agresiones con más agresiones, mencionan en lo que no están de acuerdo o lo que no les gusta para ser respetados por sus compañeros__

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

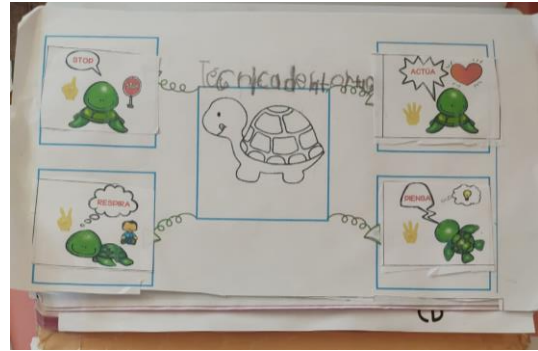
Se inició comentando con los alumnos lo importante tener acuerdos de convivencia que nos ayudarán a regular la conducta. Posiblemente hay algo que esté provocando disgustos en nosotros, les preguntaré ¿identificamos alguno?

Observaremos el video de la tortuguita, al término del video los cuestionaré acerca de: ¿qué le pasaba a la tortuguita?, ¿por qué?, ¿a quién se encontró?, ¿qué consejo le dio?, ¿de qué forma le ayudó el consejo?

Les propondré ahora a los niños que al igual que la tortuguita se metía en su caparazón cada vez que sentía ira y enfado, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos en un caparazón imaginario, realizar respiraciones profundas para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esta forma no reaccione con conductas impulsivas que pueda herir a los demás, para ello les compartiré los pasos para hacer la técnica de la tortuguita.

Les diré a los niños que cada que mencione la palabra tortuga harán lo siguiente:

1. Cerrar los ojos
2. Brazos pegados al cuerpo
3. Bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y relejándose como una tortuga en su caparazón
4. Una vez aprenda a replegarse, le enseñamos a relajarse dentro del caparazón, haciéndolo con respiraciones profundas.



Realizaremos algunos entrenamientos, para ello empleamos historias como ejemplos: cuando tus papás se enfadan contigo, te pones furioso tenemos que relajarnos como la tortuga

Realizaremos un instructivo con los pasos a seguir para realizar la técnica de la tortuga. Ahora que hemos aprendido la técnica de la tortuga mostrarán la técnica a otro integrante de la familia y le explicará cuando debe de utilizarla.



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 mini proyecto.		X			
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			X		Los alumnos tuvieron la oportunidad de mostrar a los compañeros pequeños de primero cómo es la técnica de la tortuga mencionándoles cómo la pueden hacer y cuando hacerla