



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Las actividades que llevé a cabo fueron el termómetro de emociones y el volcán de las emociones, tuve gran sorpresa cuando mis alumnos aceptaron estas actividades y se apropiaron de ellas participando de manera activa comentando ejemplos de su vida cotidiana que se relacionaran con las emociones del termómetro y reflexionando de manera natural sobre sus acciones. Me pareció que son elementos que puedo implementar en mi práctica diaria y que, a diferencia de lo que pensaba, no conllevan gran cantidad de tiempo. En un inicio estaba escéptica pues creí que mis alumnos elegirían el enojo o la frustración en el termómetro, sin embargo expresaron sentirse felices, me sorprendió bastante aquellos alumnos que expresaron tristeza pues no era algo que había identificado antes de la actividad, me sentí un poco triste también por no haberlo hecho. Una vez que identificaron su emoción pudieron ver qué es lo que se puede hacer cuando experimentamos cada una de ellas, tomaron apuntes y dibujaron la emoción que más les gusta experimentar, debido a que les gusta mucho las artes este fue un espacio de reflexión y tranquilidad para ellos.

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

Poder realizar las actividades con mis alumnos implicó también una reflexión propia, desde mi perspectiva pude reflexionar, en el volcán, qué diferencia hay entre el actuar de mis alumnos cuando están molestos y las acciones que realizo yo, me di cuenta que son muy similares y comprendí que me hace falta madurez y desarrollar habilidades que me permitan gestionar mi enojo y frustración de una manera más comunicativa y asertiva. Por su parte sentí preocupación por la manera en que podré ayudar a que mis alumnos desarrollen estas habilidades cuando yo no he podido hacerlo en mi edad adulta, creo que será un aprendizaje para ambas partes.

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

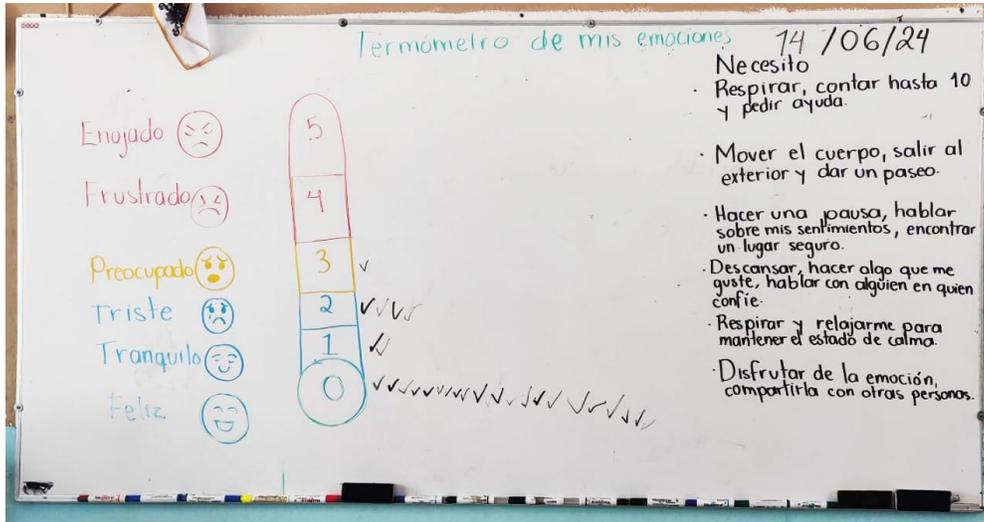
Sí logré conectar con ellos, al platicar de emociones de pronto se sienten en confianza para expresar situaciones de las que muchas veces yo no estoy al tanto, al expresar preocupación o tristeza me doy cuenta de que como docente tengo que tomar un papel activo en el manejo de sus emociones. Me llena de satisfacción saber que me tienen esa confianza y que esperan de mí un aliento o palabra de apoyo además de comprensión, el poder brindar un espacio para que ellos puedan hablar de manera efectiva sobre sus emociones sin catalogar a estas como buenas o malas marca la pauta para que desarrollen nuevas habilidades emocionales. Nuevamente al realizar un dibujo del volcán para que pudieran identificar qué acciones los hacen sentir molestos y cómo actúan cuando se molestan, los alumnos encontraron un momento para tomar conciencia de estos aspectos, incluso cuando se equivocaron se dieron cuenta de cómo afecta el enojo a nuestro entorno y a nosotros mismos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Creo que es una gran área de oportunidad en mi trabajo docente, llevar a cabo estas actividades implica mi participación efectiva ayudando a moderar e invitando a practicar la participación y la escucha activa, considero que es una actividad sumamente interesante y beneficiosa, tanto para mí como para mis alumnos ya que reconozco que si bien sé identificar las emociones básicas no siempre sé gestionar la tristeza o el enojo, y que en varias ocasiones no me he permitido ser feliz o estar en tranquilidad. Puedo ver que mi salud mental se encuentra en juego y agradezco poder trabajar esta área tan importante para mí como para mis alumnos.

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

## Termómetro de mis emociones



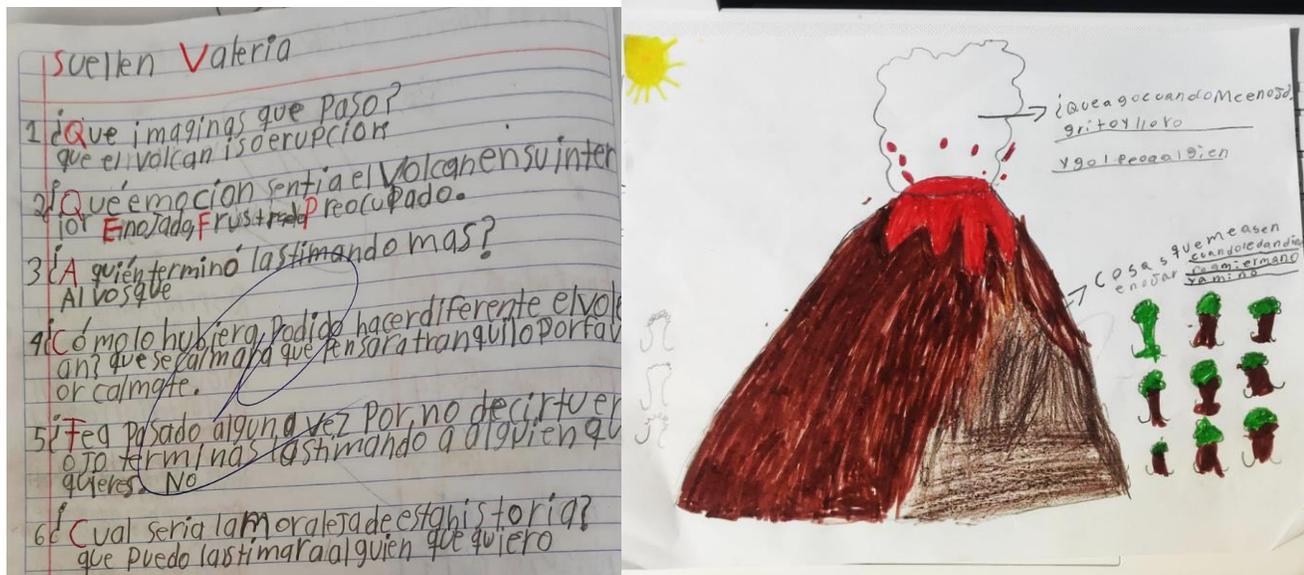
Esta actividad se encuentra relacionada con el proyecto que terminamos en esta semana pasada llamado “Siento, pienso, decido” en el campo formativo De lo humano y lo comunitario, conceptos como emoción y sensación ya se habían trabajado. Comencé presentando a los alumnos el termómetro con las emociones y les pedí que no hicieran comentarios, solo que observaran, realizamos algunas respiraciones para calmar los ánimos pues mis alumnos son muchos y muy activos. En seguida expliqué que este termómetro medía la forma en la que nos sentimos, con ayuda de ellos mismos se realizó la explicación de las emociones y sus diferencias, les pedí que de manera muy respetuosa participaríamos expresando nuestra emoción de este momento escribiendo una palomita en el nivel del termómetro correspondiente. De manera diligente los alumnos pasaron uno a uno con su participación, platicamos sobre si las emociones son malas o buenas, de tal manera que reconocieran en las sensaciones del cuerpo las emociones que nos gustan y las que no pero entendiendo a su vez que todas son necesarias.

A continuación presenté una a una las sugerencias de lo que se necesita hacer cuando se está experimentando una emoción, los alumnos brindaron ejemplos y se mostraron interesados, pedí que comentaran cuál era la emoción favorita de experimentar y por qué, puse de ejemplo que mi emoción favorita era la tranquilidad pues me gusta detenerme y estar en calma, y que además lo asociaba con un viaje a la playa o al bosque. Los alumnos expresaron su emoción y la situación que los hace vivirla, les pedí que copiaran el termómetro en su libreta así como las sugerencias y que agregaran un dibujo que representara la emoción que más les gusta experimentar.

Cerramos la actividad compartiendo nuestros dibujos y expresando por qué es importante saber lo que siento y qué puedo hacer con cada una de esas emociones.



## Volcán de emociones



Para la actividad Volcán de emociones se inició comentando a los alumnos que cada semana realizaríamos actividades sobre las emociones pues la maestra se encontraba en un taller donde estaba aprendiendo sobre ellas, les comenté que era necesario que me ayudaran y así pudiéramos aprender juntos.

Realicé la lectura “Volcán” y los alumnos escucharon con mucha atención, a pesar de ser una lectura corta les gustó mucho. En seguida realicé las preguntas sugeridas por la actividad, primeramente los alumnos respondieron que el volcán había hecho erupción, comentamos qué es lo que representaba la lava en el interior del volcán y por qué no pudo contenerla más. Expusieron diferentes formas en que el volcán pudo haber resultado el problema, además de qué puede suceder cuando alguien se enoja y cómo podemos evitar esto sin hacernos daño nosotros mismos.

Después de las participaciones pedí a los alumnos que escribieran las preguntas en la libreta y las respondieran, además de dibujar al volcán y su amigo bosque, y escribir las preguntas para identificar ¿Qué causa que me enoje? Y ¿Qué hago cuando me enojo?

Permití que los alumnos compartieran sus producciones y reflexionamos sobre de qué manera pudiéramos compartir mejor nuestro enojo sin lastimar a los demás o a nosotros mismos.



## 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.					