



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Actividades aplicadas:

- **Termómetro emocional.**
- **En busca de la calma perdida.**

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

Se aplicaron las actividades en un grupo de primer grado de preescolar con niños de entre 3 a 4 años, con la implementación de las actividades se fomentó en los alumnos el reconocimiento de emociones y de las situaciones que las generan, así como algunas técnicas de relación a manera de regulación de conductas agresivas que se pueden presentar al estar en medio de una rabieta, respiración controlada para regresar a la calma, fomentar el dialogo y empatía para resolver algún conflicto, reconocimiento de logros favoreciendo autoconfianza y mayor autoestima en el alumnado generando un ambiente de confianza y respeto en el grupo.

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

Al conocer a mayor profundidad sobre el tema y las competencias emocionales que debo de desarrollar en mayor medida y en primer plano en mi como persona y también como docente, propició la reflexión personal sobre mis emociones y las situaciones que las desencadena, pude profundizar en mis pensamientos y experiencias, reconociendo patrones y áreas de mi vida que me afectan. También pude expresar emociones (como alegría, estrés, enojo) y sentirme escuchada y validada, de igual manera aproveché las técnicas que se me comparten en el campus virtual para manejar mis emociones como la respiración, identificar mi música de tiburón y trabajar en mis propias emociones.

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

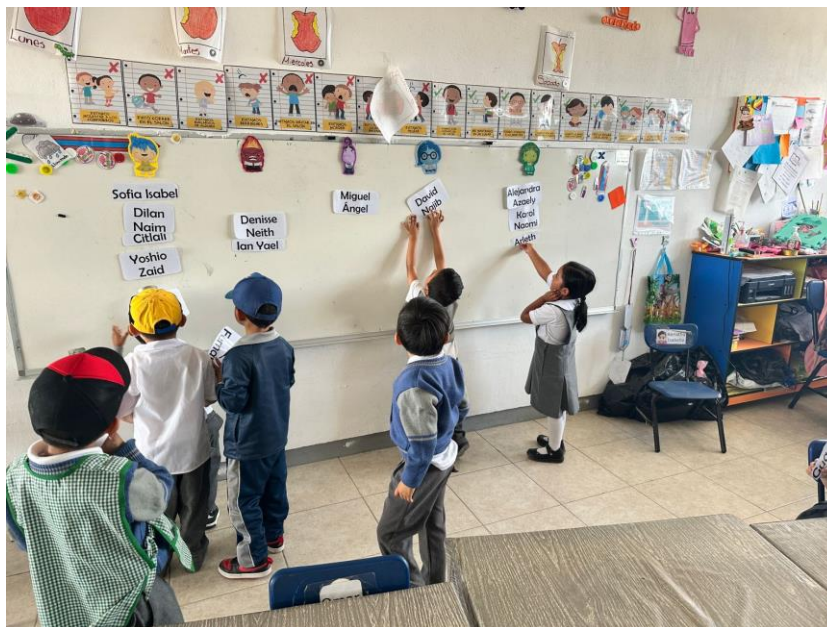
considero que he logrado crear esa conexión con mis alumnos creando un ambiente seguro, ameno y favorable para el aprendizaje, fomentando la empatía, el respeto y comunicación asertiva con mis alumnos, reconociéndoles sus logros y motivándolos a vencer inseguridades haciéndolos sentir valorados, reconocidos, respetados, escuchados y comprendidos de manera respetuosa y empática.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me resulto un ejercicio muy gratificante para mi formación y labor docente ya que al tener mas claras las bases teóricas y un repertorio de técnicas que se pueden aplicar tanto para mi como persona, como en mis alumnos represento para mi un nuevo aprendizaje con el cual pretendo continuar desarrollando a lo largo de mi de mi carrera.

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

Termómetro emocional



Implemente la actividad del termómetro emocional, comencé dando los buenos días, comentándoles que era un lindo día, hoy pasaríamos lista diciendo como nos

sentíamos en este momento, les mostré las imágenes de las emociones que tenía pegadas en el pizarrón, los niños colocaron su gafet bajo la emoción que sentían.



Posteriormente, les invite a compartir a quienes quisieran platicar el motivo por el cual se sentían así, algunos de los niños comentaban que estaban contentos por que habían desayunado rico, otro que le tenia miedo al perro que vio al venir al kínder, las niñas en desagrado querían quedarse en su casa a descansar y el pequeño de tristeza por que sus papás se habían peleado.

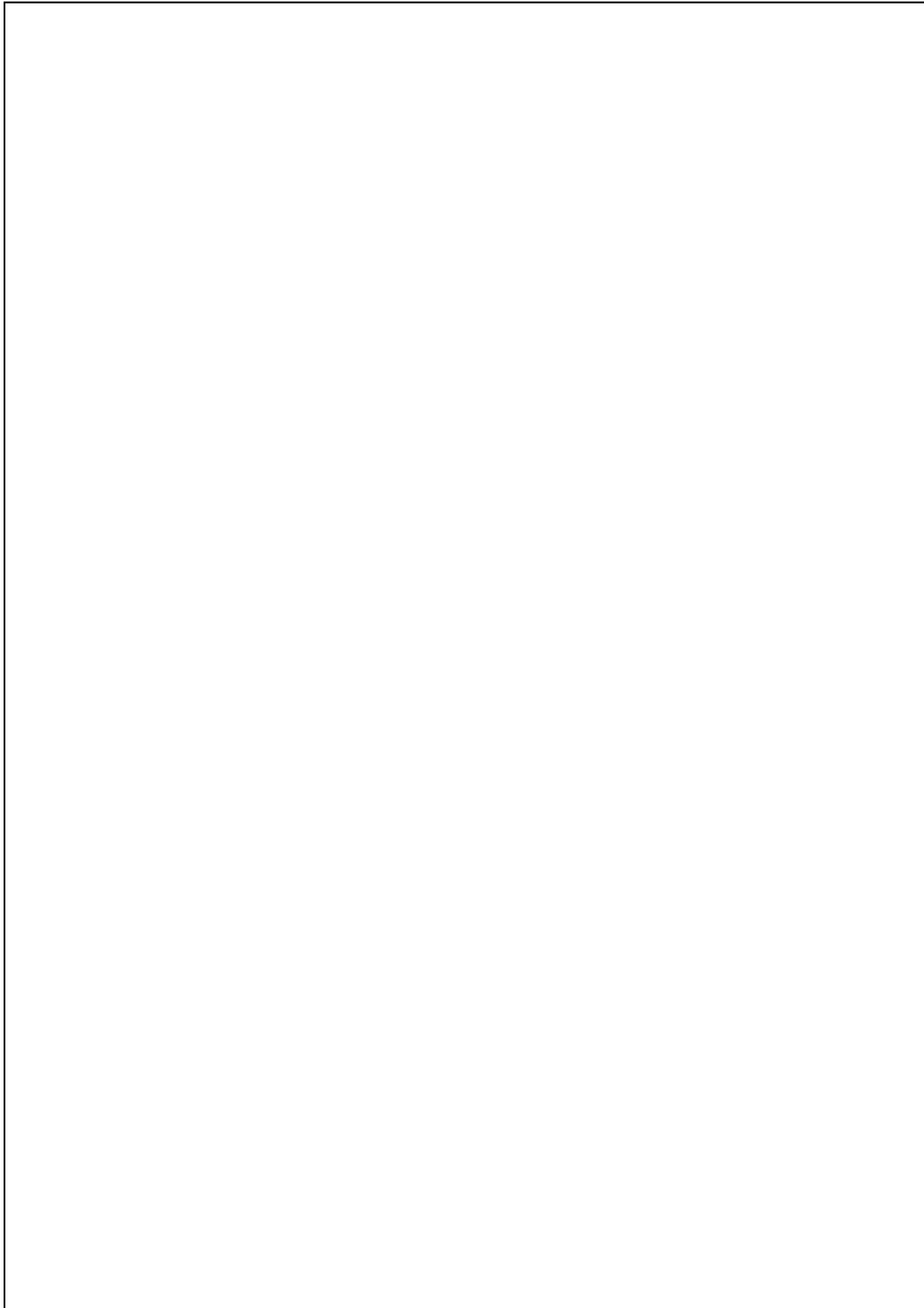
Este tipo de actividades nos brinda la oportunidad de escuchar a nuestros alumnos que tal vez están pasando por una situación difícil, hacerles saber que sus sentimientos son validos y que nos importa como se sientan, ofreciéndoles un lugar seguro para expresarse.

En busca de la calma perdida.



Con esta actividad busque favorecer en los niños la autoregulación de conductas impulsivas que suelen presentarse durante alguna rabieta, debido a las características de los niños por su edad tienden a frustrarse rápidamente y a no quieren compartir. Observamos un video de “Daniel tiger” donde se le presentaban diferentes situaciones donde el o alguno de sus amigos se enfadaba, pero aprendía diferentes estrategias para calmarse, como la respiración, expresar como se sentía, etc.

Posteriormente comentamos el video o las actividades que solemos hacer cuando alguien nos hace enojar, les cuestioné si agredir o gritar soluciona algo, a lo cual me contestaron que no, les propuse realizar las estrategias que habíamos aprendido del video, en días posteriores pude observar que incluso entre ellos cuando observaban que alguno de ellos se enojaba, le recordaban respirar y hablar, en lo personal fue algo que me asombro y me lleno de orgullo ver que a pesar de su corta edad eran capaces de ayudarse entre ellos a regular sus emociones y a pesar de que si intervine en algunas ocasiones como mediadora, las conductas agresivas no se presentaron.



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	