



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En lo personal las actividades realizadas en este primer módulo me ayudaron a reflexionar sobre lo que trabajo con mis alumnos de preescolar y también sobre cómo me encuentro en el dominio y control de mis emociones, las actividades de relajación me hicieron sentir en calma y me han ayudado sobre todo en estos momentos que me siento saturada de actividades y responsabilidades tanto en mi vida personal, familiar y profesional.

Los videos, audios, lecturas también son una motivación y reflexión de cómo influyen las emociones en nuestras acciones diarias y sobre todo en lo que aprendemos, para mi este tipo de cursos nos permiten no olvidar que somos seres humanos que sentimos y que actuamos de acuerdo a nuestras emociones y sentimientos, sobre todo en estos tiempos en que las enfermedades de depresión, ansiedad, miedos angustias están muy presentes y en altos niveles.

Al realizar las diversas actividades soy más consciente de lo que hago y como lo hago además de que estoy aprendiendo a mantener la calma, la relajación y la tranquilidad ya que me queda claro que las cosas salen mejor, se disfrutan y sobre todo se obtienen mejores resultados.

En cuanto al trabajo con mis alumnos con el tema de las emociones se despiertan en ellos pensamientos, emociones y logran reflexionar sobre sus experiencias emocionales pasadas y presentes, descubriendo como han reaccionado ante dichas situaciones y evaluando ese actuar.

Tal fu el caso de uno de mis alumnos cuando se les cuestiono si alguna vez habían reaccionado igual que el volcán al ver que los hombres estaban cortando los árboles, pues el niño menciona que él había golpeado a su primo un día que se quedó en su casa y de pronto vio que su primo había tirado y desordenado todos sus juguetes, dice que sintió mucho coraje y le pego , pero que después se sintió muy mal porque sabía que eso que había hecho estuvo mal , ya que había lastimado a su primo pero que fue por el enojo que sintió al ver todos sus juguetes en desorden.

Y así fueron comentando los alumnos sobre las emociones que creían sintió el volcán todos coincidieron en que sentía enojo al ver a los hombres destruir el bosque, también mencionaron que ellos hubieran quemado con su lava a los hombres para impedir la destrucción de los árboles, entonces les comenté que al tirar la lava también dañarían a los arboles esto con el fin de que reflexionaran que a veces el querer dañar a alguien siempre salen más personas, seres vivos u objetos lastimados.

En la actividad donde dibujaron en la silueta donde sentían la calma, hubo gran diversidad algunos dibujaron la cabeza, otros todo el cuerpo, algunos más solo las piernas con esta actividad lograron identificar la calma y relajación.

Todos mostraron agrado y entusiasmo al realizar las diferentes actividades, pude observar aun grupo más tranquilo y consiente de las consecuencias de sus actos.

Al observar el semáforo de las emociones los alumnos mencionaron haber sentido en algunos momentos de su vida la alegría por ejemplo cuando les compran algún dulce o juguete, una alumna comento que al momento de dormir le da miedo pues siente que se aparecen las brujas, otros mencionaron que se enojan cuando algún compañero toma sus cosas sin permiso. Mostraron tanto gusto por el semáforo de las emociones que muchos quisieron dibujarlo en su libreta.

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

Al ser consiente de mis emociones y sobre todo al reflexionar sobre mi actuar en las diferentes situaciones, al realizar los ejercicios de calma y relajación, al darme espacios para mantener la calma y tomar un respiro, al hacer afirmaciones, al agradecerme por todo lo que realizo.

Al analizar todo lo que he logrado a lo largo de mi vida y lo que me aun me falta y al valorar cada vez más lo que tengo, mi familia, mi madre, mi esposo, mis hijas, mi trabajo, mis amigas, etc.

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

Si pude darme cuenta quienes tienen más facilidad de expresar sus emociones, a quienes se les dificulta mas, quien logra controlar sus impulsos y quien aún hay que trabajar en eso.

También me di cuenta cuando tengo que mantener la calma y ser paciente, pero sobre todo pensar por lo que está sintiendo el alumno para poder comprender su actuar.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A pesar de ser pequeño, me ayudo a reflexionar, aprender cosas nuevas que me ayudan en todos los aspectos de mi vida a ser mejor y llevar mejor las situaciones que se me presentan.

Logre conocer estrategias que me ayudan a mantener la calma, a valorar lo que soy, me motivan a ser mejor maestra y poder apoyar a mis alumnos a conocer mejor sus emociones.

Considero que aún hay mucho por aprender, pero se empieza paso a paso y con constancia.

Considero que es un proyecto pequeño de inicio bien planeado y fundamentado con el cual siento que he tenido grandes avances.

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

6.



En esta imagen se puede apreciar el ambiente que se vive en el salón de tercer grado de preescolar, por lo regular mantienen buenas relaciones, aunque en ocasiones surgen diferencias y en ocasiones se agreden física y verbalmente.



Organizamos el grupo en círculo con el fin de facilitar la interacción y la comunicación visual para iniciar con la conversación sobre lo que sentimos y como lo sentimos, se pidió a los alumnos respetar y estar atentos a quienes quisieran participar.



En este momento el alumno estuvo compartiendo lo que siente en su cuerpo cuando se enoja, o cuando está en calma, a la mayoría de los alumnos se les dificultó expresar como sienten la emoción, identifican cuando están enojados, tristes, alegres y que los hace sentir eso, pero aun no les es claro lo que su cuerpo siente en cada emoción es decir como reacciona.



Actividad para mantener la calma, los alumnos acostados en el piso, escuchando una canción relajante y realizando lo que se les pedía con su respiración e imaginando lo que escuchaban lograron entrar en un estado de calma pleno .



Los alumnos mostraron gusto y entusiasmo por expresar con la silueta donde sentían la calma, y como se puede observar en el dibujo cada quien lo sintió en un lugar diferente, se aprecia la diversidad.

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.					