DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

   Durante el desarrollo de las actividades se deprenden emociones como el autoconocimiento, el autocontrol y la conciencia emocional lo que contribuyen a realizar un análisis de como me siento en estos momentos que ha ocasionado el estrés, el cansancio y el agotamiento durante este ciclo escolar, la carga de trabajo administrativo aunado a la indisciplina en mis alumnos al inicio del ciclo, todo ello conlleva al reconocimiento y a la regulación de estas emociones para estar bien conmigo misma.

   Dentro de las actividades que para mí tuvieron un aprendizaje más significativo fueron:

   El audio “Ser sintiente” nos muestra una vez más que somos seres sintientes que todo lo que pasa a mí alrededor forma parte del cómo me siento lo que me permite seguir aprendiendo y creciendo como persona.

   Descubrí a partir del video de “Las emociones son las guardianas del aprendizaje” de Begoña Ibarrola que la **curiosidad** (interés), **la confianza** (crear en el aula entornos de confianza) **y la calma** son **emociones que nos ayudan al aprendizaje** y **el miedo, la ansiedad, el estrés y el aburrimiento ocasionan** en los alumnos **bajo rendimiento o fracaso escolar.** Las cuales son importantes tenerlas en cuenta en el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos al momento de planear las actividades para lograr los procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA).

   En el video “La fábula del colibrí” se retoma la importancia de nuestra labor, es decir, que a partir de mi función docente puedo contribuir en formar seres humanos capaces de convivir con los demás que si bien no vamos a cambiar el

mundo por completo, si podemos generar un cambio positivo en los alumnos con los que convivimos día con día poniendo así nuestro granito de arena.

En el video de la charla de “Rita Pierson” nos menciona que todo niño merece tener un campeón que nunca deje de creer en ellos y que les insista en que llegarán a ser lo mejor que pueden llegar a ser. Con ello se llega a la reflexión de que como docente que si bien no soy perfecta dejar huella positiva en mis alumnos a partir del reconocimiento de sus los logros y fracasos que tienen, haciéndoles entender que se requieren de ambos para seguir aprendiendo.

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

Reconociendo que como seres humanos debemos tomar un descanso para nosotros mismos, desafortunadamente por la demanda de las actividades cotidianas vamos dejando de lado esos espacios y tiempos que nos ayudan a mantener la calma y una comunicación con uno mismo, vamos dejando de lado ese sentir emocional ya no tenemos ni el tiempo para enfermarnos, algo que debo realizar en mi persona para poder estar bien emocionalmente es dedicar un tiempo en realizar un poco de ejercicio, escuchar música, descansar para poder conectar nuevamente con mis emociones que me mantienen tranquila.

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

Si lo he logrado, al inicio del ciclo escolar fue un gran reto el grupo que actualmente atiendo ya que era un grupo muy indisciplinado y la mayoría de ellos estaba a la defensiva. Me costó mucho trabajo lograr que trabajaran en equipo, el que identificaran y reconocieran sus emociones así como saber cómo controlarlas situación que aún estamos en proceso. Dentro de las estrategias empleados y que considero que es muy crucial es la observación directa y el registro de las mismas sobre mis estudiantes, la cual me ayudo a identificar y entender el por qué era un grupo muy indisciplinado donde cada uno estaba a la defensiva del otro. Otra de las estrategias fue y es la comunicación constante con los padres de familia creando con ellos un vínculo de confianza para tratar los asuntos relacionados con la

conducta de sus hijos. A partir de la plática que tuve al inicio del ciclo con los padres de familia y solicitar su apoyo para el establecimiento de reglas desde casa y explícales mi forma de trabajo, otra estrategia es llevar un registro de las situaciones que se presentaban con sus hijos por mínimas que fueron, así como la realización de diferentes actividades para la identificación, reconocimiento y autocontrol de sus emociones, crear en ellos un ambiente de confianza y de escucha activa, aunque hasta el momento es una de las habilidades que les cuesta trabajo llevar a cabo, el escuchar atentamente y respetar sus puntos de vista contribuyeron a mejorar el comportamiento en la mayor parte de mis alumnos, ya que saben reconocer lo que ocasiona un conflicto más sin embargo hay alumnos que les cuesta trabajo el mantener una buena conducta.

De acuerdo a las características de mi grupo era un grupo que le costaba mantener la disciplina y ser empáticos con los demás, por lo que desde el inicio del ciclo escolar estuve realizando diferentes actividades sobre el reconocimiento de sus emociones, como se manifiestan en ellos y sobre todo como llegar a controlarlas. Dentro de las dinámicas fueron la presentación de videos, audiocuentos, reflexión a partir de cuestionamientos, esquemas, técnicas como la del semáforo, la cueva de la calma, juegos de oca sobre las emociones, ruleta de las emociones, su diario de las emociones, entre otras.

A partir de la implementación de estas dinámicas y las presentadas en este taller en conjunto con las actividades organizadas para la realización de los proyectos incluyendo el trabajo colaborativo y cooperativo en equipo, me ayudo en ellos a mejorar la disciplina, trabajar en equipo y reforzar valores como el respeto, tolerancia, paciencia, etc.

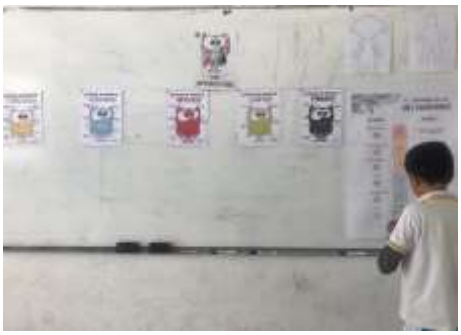
Es por ello el interés de mi parte en continuar conociendo este tipo de cursos donde se plasman actividades que contribuyen a atender las necesidades de mis alumnos en el área emocional, pero necesito iniciar primero por mí para tener mejores resultados en mi práctica docente.

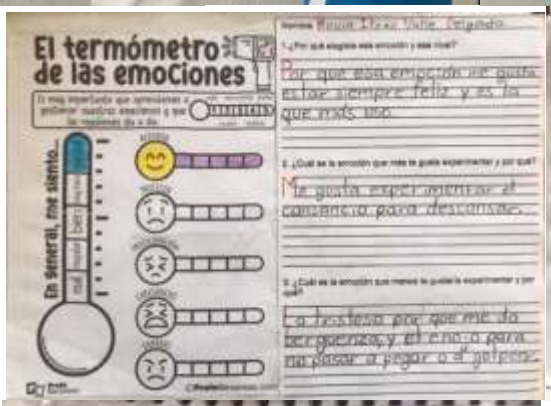
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

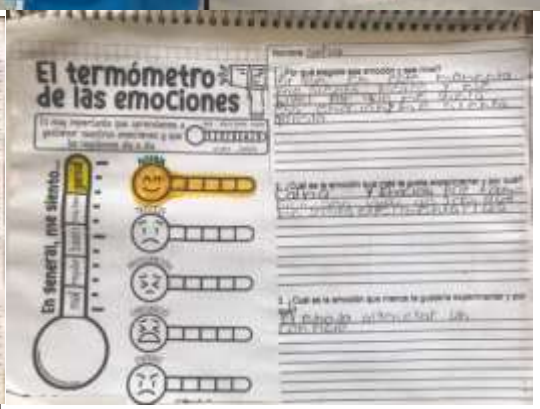
Opino que la preparación constante como docentes es un factor importante para el empleo y aplicación de nuevas dinámicas dentro del trabajo en el aula, lo cual nos ayuda y contribuye a mejorar nuestras prácticas docentes, este tipo de actividades fortalecen el vínculo entre docentes-alumnos, docente-padres de familia, docentes-docentes.

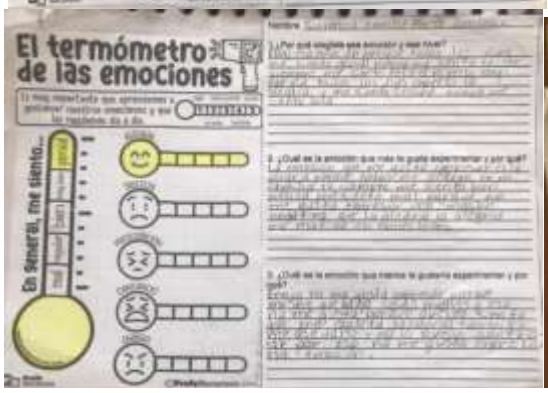
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Evidencias de la actividad. Termómetro emocional





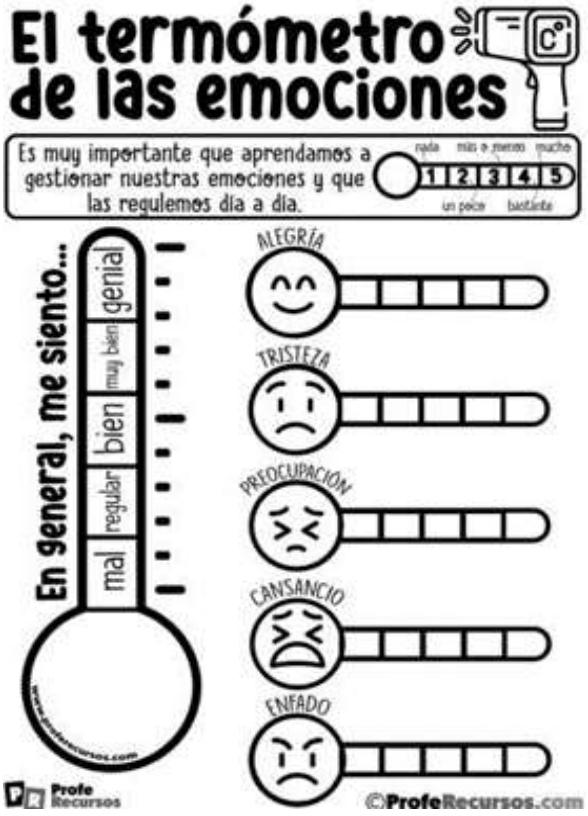




Las actividades que elegí fueron:
Termómetro emocional y en busca de la calma perdida.
Para la implementación de las actividades realice algunas variantes:

- Para la actividad 1. Termómetro emocional les presente el video "El monstruo de colores". (o el monstruo de las emociones). Audiocuento Ana Llena https://www.youtube.com/watch?v=oq3TcqUvEts.
- Les entregue copia del termómetro de las emociones y una hoja con tres preguntas sobre la actividad.
- Para la actividad 2. Les puse en audio "Respiración en calma", les comente que identificarian a las personas, animales, objetos, o situaciones que los hace sentir tranquilos y les transmiten calma y los anotaran en su cuaderno, posteriormente comentarían sus respuestas al resto del grupo.

ACTIVIDAD1. Termómetro emocional
Como introducción a la actividad les proyecte el video "El monstruo de colores". (o el monstruo de las emociones). Audiocuento Ana Llena
https://www.youtube.com/watch?v=oq3TcqUvEts.
Posteriormente en gran grupo se les cuestionó sobre qué emociones se presentan en el cuento y de qué manera las presenta.
Al terminar de escuchar sus opiniones pase a explicar la actividad "Termómetro emocional", en el pintarrón ya tenía pegadas algunas imágenes de emociones y el termómetro emocional.
De manera individual les entregue las siguientes hojas para que las contestarán.



Nombre. _____

1¿Por qué elegiste esa emoción y ese nivel?

2. ¿Cuál es la emoción que más te gusta experimentar y por qué?

3. ¿Cuál es la emoción que menos te gustaría experimentar y por qué?

Desarrollo de la actividad 1.

En gran grupo presente el video "El monstruo de colores". (o el monstruo de las emociones). Audiocuento Ana Llena https://www.youtube.com/watch?v=oq3TcqUvEts. Les cuestione sobre qué emociones se presentan en el cuento y de qué manera las presenta. Entre sus respuesta fueron las emociones son las cosas que sentimos cuando nos pasa algo en el cuento dicen que son la alegría, la tristeza, el enojo, la calma, otro de los comentarios fue –maestra porque en las escuelas nos están hablando de las emociones, pregunta que me dio la pauta para explicarles que estaba tomando este curso para enseñarles diferentes actividades para que siguieran reconociendo sus emociones, así como el aprender a controlarlas. Les comente que si una persona no está bien emocionalmente será difícil que aprenda y que se relacione de manera correcta con los demás, es por eso que en las escuelas los maestros debemos ayudarlos a desarrollar las competencias emocionales para que logren aprender con mayor facilidad y sean empáticos con los demás. Reforzándoles que la empatía era ponerse en el lugar del otro.

Les pedí que por turnos pasaron al pintarrón y anotaran la letra inicial de su nombre en la emoción que sentían en ese momento (cabe señalar que durante la semana se les aplicó la evaluación RIMA).

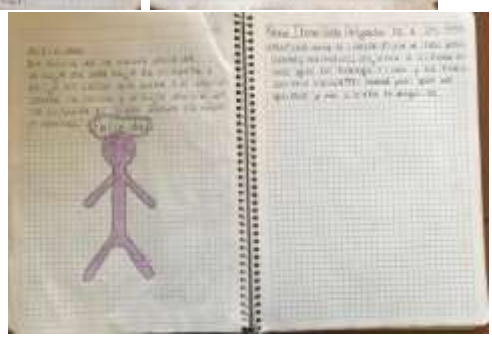
Se les dio un tiempo para que contestaran sus preguntas, al terminar les solicite que de manera voluntaria compartieran sus respuesta, la mayoría coincidió en que se sentían felices, contentos porque estaban con sus amigos. En el caso de algunos alumnos mencionaron que se sentían frustrados, preocupados, tristes y al cuestionarlos porque se sentían así mencionaron que por el examen que se sentían frustrados por pensar en si no lo habían contestado bien iban a reprobar, una alumna mencionó que se sentía cansada porque se levantó temprano y se durmió tarde, la tristeza y la preocupación en ellos era porque si no habían contestado bien su examen, les mencioné que no se preocuparan que el examen era para saber los contenidos que había que reforzar y practicar más.

En cuanto a la pregunta qué emoción les gusta experimentar más, las respuestas fueron la alegría, la felicidad, la calma; su justificación fue porque no se preocupan por nada, porque los quieren en su familia, porque se sienten tranquilos, porque se sienten bien.

La emoción que menos les gustaría experimentar es el enojo, la tristeza, el enfado, la preocupación; para no tener un conflicto, el estar enojado y dar un golpe, porque me hace daño y no lo puedo controlar.

La actividad concluyó diciéndoles que es muy importante saber que nos causa una emoción y que vayan descubriendo cómo podemos reaccionar ante ciertas emociones.

Evidencias de la actividad. En busca de la calma perdida



- Para la actividad 2. Les puse en audio “Respiración en calma”, les comente que identificarían a las personas, animales, objetos, o situaciones que los hace sentir tranquilos y les transmiten calma y los anotaran en su cuaderno, posteriormente comentarlo.

Desarrollo de la actividad 2.

Les explique que la actividad se titulaba “En busca de la calma perdida” la cual consistiría en dibujar la silueta de ellos y que dentro de ella el lugar donde experimentan o sienten la calma con un color.
Dentro de los colores que utilizaron fueron colores claros como el blanco, el verde, azul, amarillo, morado, beige, al pasar a exponer su trabajo los lugares que señalaron fueron el corazón, el pecho y algunos mencionaron que sienten la calma en todo su cuerpo.
Al terminar de escribir las personas, animales, objetos, situaciones o lugares que identificaron que les transmiten calma, en las personas mencionaron a sus papás, a su mamá, en los animales coinciden en los perros y gatos, tortuga, conejo, en los objetos mencionan peluches, su balón, el Xbox, en las situaciones en las que sienten calma comentaron estar con su familia, jugar con sus amigos, bailar, cantar.

Al concluir las actividades los alumnos reconocen emociones como la alegría, la felicidad, la tristeza, el enojo, la preocupación la frustración entre otras, así como el que situaciones las originan percibiéndose como seres sintientes e identifican el enojo, la tristeza, el enfado y la preocupación; como emociones que no les gusta experimentar, reconocen que al estar enojados o molestos pueden dar un golpe o hacerle daño a alguien al no poderlas controlar. Identifican a las personas, animales, objetos y situaciones que les transmiten la calma diciendo que se sienten bien, a gusto, tranquilos.

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.					