



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



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 pude experimentar diferentes emociones y pensamientos. En un primer momento logré sentir mucha calma al hacer los ejercicios de respiración. Al enfocarme en inhalar, retener el aire para después exhalar pude situarme en el aquí y en el ahora, ser consciente del momento en el que me encuentro. Cuando llevé a cabo las actividades con mis alumnos tuve que comenzar también con el ejercicio de la respiración ya que los alumnos se encontraban muy dispersos, situación que me hizo sentir un poco enojada, pues no se mostraban muy interesados y todo les causaba risa, en fin, andaban muy dispersos. Entonces, para lograr que se concentraran y enfocaran comenzamos inhalando, reteniendo y exhalando.

Una vez que ya estaban tranquilos comencé con la lectura del cuento “El volcán”. Yo me sentí feliz porque puede captar la atención e interés de mis alumnos en el cuento. Noté que ellos reaccionaron primero con sorpresa, pues no esperaban que el cuento terminara así, teniendo ellos que darle un fin; pero después los vi muy animados y alegres de poder expresar qué seguía y cómo terminar la historia. Contestaron las preguntas y después socializaron sus respuestas. Algunos alumnos mostraban miedo al compartir sus respuestas, pues tenían temor de tener errores. Aún así los animé a que leyeran y compartieran lo que habían escrito logrando la participación de la mayoría, lo cual nuevamente me puso feliz.

Llegamos a la conclusión de que al no controlar la furia o el enojo podemos dañar a terceros que no tienen culpa ni implicación en nuestra forma de sentir; pero también podemos dañarnos a nosotros mismos y salir lastimados. Finalmente, todos acordamos que es mejor regular nuestras emociones y que una de las técnicas para lograrlo podría ser con el ejercicio de respiración que hicimos al principio.

La otra actividad que llevamos a cabo fue la de “En busca de la calma perdida”. Durante el desarrollo de esta actividad yo me sentí primero un poco sorprendida, pues muchos alumnos no podían identificar en qué parte del cuerpo sienten la calma. Nuevamente tuve que tener primero calma y tranquilidad yo y compartirles cómo se siente mi cuerpo cuando estoy en calma. Poco a poco mis alumnos fueron compartiendo en voz alta cómo se sienten cuando están en calma y después colorearon su figura.

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

Pude conectar conmigo misma primero a través de la respiración, me ayudó mucho a hacerme consciente del momento, de cómo se sentía mi cuerpo, cómo estaba mi mente, que pensaba en esos momentos y dejar fluir mis pensamientos, a no preocuparme porque todo saliera a la perfección, al contrario, a aceptar que no siempre puedo tener el control de todo y menos de los demás, pero que sí puedo influir mucho con mi estado de ánimo en la actitud de mis alumnos.

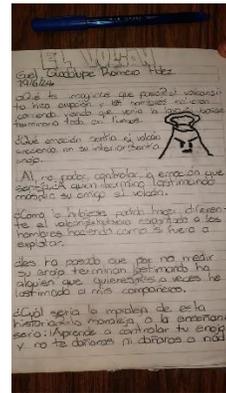
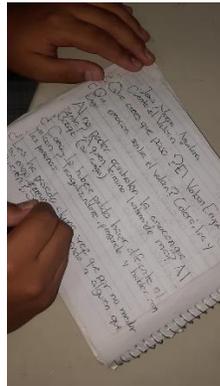
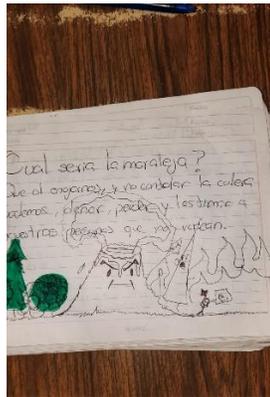
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Como ya mencioné arriba mis alumnos suelen ser bastante inquietos y dispersos, de todo quieren hacer broma y se les dificulta compartir o hablar de sus emociones y sentimientos, así que al principio sí batallé para lograr que tuvieran disposición para estas actividades; sin embargo, cuando yo también empecé a compartirles el cómo me siento ante determinadas situaciones, el cómo reacciona mi cuerpo y mis pensamientos, en fin, cuando comencé a “abrirme” emocionalmente hablando con ellos, fue cuando su actitud cambió y comenzaron poco a poco a participar activamente, a compartir sus emociones y sentimientos. Al finalizar la actividad el clima se sentía diferente, con más apertura para escucharnos y con menos miedo para hablar.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto me ha gustado mucho porque me ha concientizado de la importancia de identificar y nombrar lo que sentimos y cómo respondemos ante ello, así como a que con pequeñas acciones puedo regular mis emociones y lo más importante, cómo transmitir estos conocimientos a mis alumnos, que ellos comprendan la importancia del autoconocimiento, de identificar cómo actuamos ante diferentes situaciones y cómo al no saber regularnos podemos dañar a personas que queremos y sobre todo a nosotros mismos.

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



En las imágenes de arriba se puede observar a los alumnos respondiendo a las preguntas del cuento: “El volcán”, así como algunas de sus producciones. Podemos leer cuál es la moraleja del cuento y cómo lo ilustraron.





Estas imágenes corresponden a la actividad: “En busca de la calma perdida”. En ellas podemos observar cómo para algunos alumnos la calma es representada por el color amarillo, aunque la gran mayoría eligió el color azul para representarla. De igual forma, podemos apreciar en qué partes del cuerpo sienten la calma; algunos expresaron que en todo el cuerpo, otros en la cabeza y la mayoría en la zona pectoral. En la última foto aparecen algunos alumnos exponiendo sus trabajos.

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.					