



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

ELIZABETH HERNÁNDEZ JAIME

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

Durante las actividades una de las emociones que identifiqué fue la alegría al estar viendo lo contentos que mis alumnos participaban, como ya he mencionado durante el ciclo escolar hemos desarrollado algunas actividades que fortalecen la educación socioemocional, generalmente les gusta porque salen de la rutina del trabajo académico.

Un pensamiento que me llegó a la mente es que este tipo de actividades enriquecen en más de un sentido, que sería muy bueno que las autoridades lo vieran y dieran más tiempo y recursos para estos temas, aunado a los problemas sociales que prevalecen por causas emocionales.

Otra emoción desarrollada durante las actividades fue de sorpresa, admiración, debido a las respuestas de mis alumnos, ya que me mostraron diferentes puntos de vista que enriquecieron el mío. Fue muy agradable aprender de ellos, eso se logra siempre y cuando les demos la oportunidad de expresarse, desafortunadamente en varias ocasiones he limitado el tiempo para ellos ya que siento más presión por cumplir lo académico.

Un ejemplo de lo anterior fue en la actividad del cuento del volcán de emociones, en una de las preguntas comentamos que todos se hacen daño con esa actitud, yo me fui por el lado del volcán, se hace daño así mismo al hacer erupción y una alumna menciona que las personas también se hacen daño así mismas al no controlar las emociones, nadie más en el salón lo habíamos interpretado así.

Mis alumnos se mostraron alegres, confiados, participativos, como ya lo mencioné este tipo de actividades les agrada por sacarlos de la rutina, así que de inmediato se muestran dispuestos, motivados, con curiosidad por participar.

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

Logré conectar conmigo en las actividades, porque también las realizaba, también me emocioné al desarrollarlas, fueron novedosas y divertidas también para mí, aparte las conclusiones de los niños me enriquecían, disfruté escucharlos.

Identifiqué que también yo debía tomar el tiempo de relajación que pedía a los niños, a pesar de ser yo quien dirige las actividades, al comienzo también necesito el respiro, ya que conecto mejor, estoy más concentrada, enfocada, eso ayuda también al desarrollo de las actividades.

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

Logré conectar con mis alumnos porque al igual que ellos disfruté realizar las actividades, el ambiente fue seguro, ligero, divertido y eso lo noté en todos los alumnos ya que tuvieron la libertad de expresar sus ideas.

Son muy pocos los alumnos que conforman nuestro grupo, somos 19 integrantes, lo que hace la convivencia muy amigable, respetuosa y con facilidad para comunicarnos y solucionar conflictos, entonces estamos conectados desde hace tiempo al saber la importancia de escuchar y seguir indicaciones, lo que hace llevaderas y disfrutables las actividades, además conecto con ellos al entender, que están disfrutando las

actividades, que por naturaleza lo llevan a juego, pero respetando la finalidad de la actividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto nos brinda variedad de actividades a desarrollar con nuestros alumnos, que deberían ser permanentes por las cualidades y los resultados positivos que deja en nosotros, todos salimos ganando, por ejemplo, al establecer momentos de relajación, respiración, es una pauta para controlarnos y enfocarnos a lo que sigue.

Este proyecto me enriquece, en cuanto a emociones y control de las mismas, parte importante en mi desempeño profesional, debido a que si no tengo esas cualidades, no las podría desarrollar en mis alumnos, no puedo pedir lo que no tengo, lo que no ofrezco.

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



Actividad: Saberes que emocionan.

Primero desarrollé con ellos un espacio de respiración, lo que al principio fue difícil lograrlo, ya que algunos les daba pena, otros lo tomaron a juego, llame la atención aclarando que la finalidad de las actividades es que se concentraran en la respiración, no en sus compañeros, lo que logró un poco mayor de concentración.

Después les expliqué la actividad, que debían levantar la mano si creían que las oraciones que escuchaban eran ciertas, o que estaban de acuerdo con ellas, si ponían sus brazos hacia el frente indicaba no estar de acuerdo, o que la oración no era correcta.

Al principio contestaban, algunos cambiaban su decisión al observar a los demás, les hice el comentario que no se iban a calificar sus respuestas, que sería mejor para el ejercicio ser honestos, aunque no pensarán igual que sus compañeros, de ese momento en adelante, se vieron más honestos y seguros de sus respuestas.

De las respuestas que dieron, la que me sorprendió fue: El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones, ellos decían que no tenía nada que ver emociones con contenidos, hasta que fuimos analizando su respuesta, ellos mismo fueron haciendo la conclusión de que sí tiene que ver, porque si se ponían nerviosos, podrían olvidar lo que estudiaron.





Actividad: En busca de la calma perdida.

En este ejercicio, comenzamos haciendo un momento de respiración, primero les pregunté ¿qué es la calma?, en este punto contestaron que era un momento de paz, de tranquilidad, pero que podría llegar a ser el estado de ánimo permanente de una persona si logra controlar sus emociones.

Posteriormente les indiqué que podían tomar la posición que les pareciera para hacer la actividad, la mayoría decidió acostarse, les pedí que dibujaran una silueta que representara el cuerpo humano, enseguida les pedí que imaginaran un lugar en donde se sintieran en calma, que pensarán si había una persona que los acompañara, que les

ayudara a sentir la calma, después se concentraran en su cuerpo, ¿dónde se siente la calma?, ¿de qué color la puedes ver? En ese momento debían marcar en su silueta la parte del cuerpo donde sintieron la calma y el color que vieron.

Hubo variedad de respuestas, la mayoría dijo que, en el pecho, de color blanco, azul. Los que salieron de esa respuesta fue que sintieron la calma en las extremidades de color naranja, rojo. Concluimos que es parte de la riqueza de los seres humanos, que todos sentimos de diferente manera y percibimos de diferente manera.





Actividad: Volcán de emociones.

Iniciamos haciendo respiración, después les dije que escucharíamos un cuento, se los conté, al finalizar hicimos análisis del cuento, les pedí que hicieran un dibujo que representara el cuento y anotarán la conclusión a la que llegaron con el análisis de este.

Como ya lo comenté en esta actividad, algo que llamó mi atención y disfruté de estas actividades es el enriquecimiento al conocer las opiniones de los demás, de no cerrarnos a que no podemos aprender, de que todo ya está dicho.

Un ejemplo de lo anterior fue en la actividad del cuento del volcán de emociones, en una de las preguntas comentamos que todos se hacen daño con esa actitud, yo me fui por el lado del volcán, se hace daño así mismo al hacer erupción y una alumna menciona que las personas también se hacen daño así mismas al no controlar las emociones, nadie más en el salón lo habíamos interpretado así.

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.					