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 con los alumnos, sentí alegría porque me di cuenta de que muchos de ellos identificaron que le pasó al volcán y lo que le ocasionó a su amigo el bosque, así como que podía a ver realizado para no reaccionar de esa manera. En un principio antes de realizar la actividad pensé que los alumnos no iban a comprender e identificar lo sucedido en la historia y me di cuenta de que debo de confiar mas en las grandes habilidades que tienen los chiquitines de primer grado. En otro ciclo escolar trabaje con los alumnos sobre lo de la mente tramposa que es pensar cosas malas sin saber lo que realmente puede pasar. Esta actividad me funcionó para que los alumnos no se crearan pensamientos negativos de lo que puede llegar a pasar. De esta manera emplee lo mismo con este grupo, y poco a poco fuimos sacando muchos pensamientos tramposos. Sentí mucha emoción al darme cuenta de cuantas veces nos creamos tantas telarañas en nuestra cabeza y muchas veces no ocurre lo que nos habíamos imaginado.

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

Al momento de revisar el desarrollo de las actividades, me di cuenta de que muchas de ellas me sirven directamente para aprender a controlar algunas emociones que me generan estrés. Al realizar las actividades con los niños me di cuenta de que muchas veces ni yo puedo mediar mis emociones de manera positiva para evitar que se generen las emociones negativas.

Me di cuenta de que debo poner más en practica las técnicas para llegar a mantener siempre la calma ante las diversas situaciones que se vayan generando.

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

En la actividad del volcán en donde ellos opinaron sobre lo que sucedió, hubo muy buena participación, reconocieron lo que sucedió y compartimos nuestras experiencias, los pequeños al ver que les compartí algunas de mis vivencias comenzaron a explayarse en sus aportaciones. Luego que trabajamos la actividad de la calma, nos sirvió para poder

ver de qué manera podemos poco a poco canalizar nuestras emociones y poner en practica las técnicas de llegar a la calma.
Cuando realizamos la actividad del termómetro de las emociones los chicos lograron identificar en ese momento que emoción estaban sintiendo. Cada uno de ellos pasaron a colocar su inicial en el espacio donde se ubicaban, al realizar esta acción se podía observar una tranquilidad en ellos al dar a conocer su emoción.
Con el desarrollo de tres de las actividades propuestas, los alumnos pudieron mostrar y expresar como se sentían, dar a conocer esas emociones de los niños me dio mucho gusto porque de una manera u otra sus emociones iban a estar mas controladas y sobre todo poco a poco iban a utilizar las técnicas de llegar a la calma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Llevar a cabo este proyecto fue muy benéfico para que los niños y mi persona logremos identificar cómo nos sentimos y sobre todo como reaccionar ante las situaciones que se vayan presentando de manera asertiva.

La primera actividad que desarrolle fue la del Volcán de las emociones. Primero realice la lectura de la historia, enseguida pasamos a compartir lo que sucedió, en ese momento fue lo cuando los alumnos mencionaron lo que sucedió con el volcán, algunas participaciones son: Lastimó a su amigo. Se enojó mucho y explotó. Comenzaron a mencionar otras reacciones del volcán y después mencionamos de qué otra manera pudo haber actuado el volcán. A lo cual algunos respondieron: Controlar su enojo para que no lastimara a su mejor amigo. De esta manera me di cuenta de que los niños son muy críticos y reconocen las diferentes reacciones ante las diversas emociones que pueden llegar a tener.

La segunda actividad fue la de En busca de la calma perdida. En esta actividad cada uno identificó el color que le ocasiona calma y en qué parte de su cuerpo. Primero en la silueta realizaron identificar las partes del cuerpo donde sienten la calma con el color, enseguida pasamos a mencionar su color de la calma y en donde la sienten. Muchos de ellos coincidieron en el corazón, en el pecho y en la cabeza. En cuanto al color que eligieron se fueron mas por el color que mas les gusta. Fue una actividad muy buena porque nos dimos cuenta de que la calma es la emoción que nos permite tener tranquilidad para poder tomar las mejores decisiones.

La tercera actividad fue la del termómetro emocional. En esta actividad los alumnos conocieron las emociones de acuerdo con su intensidad, reconociendo que la mas elevada es el enojo. Primero estuvimos revisando cada uno de los apartados de las emociones leyendo a lo que se refiere cada una. Pasamos a reflexionar en ese momento como se

sentían y pasaron a colocar la inicial de su nombre en la emoción que sentían en ese momento, después realizaron un dibujo o escribieron porque razón en ese momento se sentían de esa manera.

En el desarrollo de todas las actividades se pudo ver la gran participación de los alumnos en el reconocimiento de las emociones y las técnicas para aprender a controlarlas.

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

¿Cómo me siento?
5
Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.
4
¡Estoy enfadado! Grito. Digo cosas no agradables
3
Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreir
2
Me siento bien. No hay problemas
4
3
2
1
Predicciones de texto: activado
Accesibilidad: es necesario investigar
Concentración
100%
ESP
06:56 p. m.
13/06/2024

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.					