



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En general las actividades son muy buenas, aunque al principio sentí algo de frustración al hacer espacio en el tiempo, sobre todo al realizar el mini proyecto ya que esta semana tuve practicante en el salón y realmente el tiempo con los niños era de ella y me apeno el poder disponer de los niños unos minutos; lo que me tranquilizo un poco es que este tema ya lo había visto con anterioridad y ya identificaban las emociones, pues diario les pregunto su sentir. Y solo adapte el termómetro a lo que ya habíamos visto, así como el dibujo de la calma, sin tener que interrumpir demasiado la práctica de la maestra. Ahorita que estoy escribiendo esto me siento feliz por que en un momento creí que no lo lograría, pero gracias a la comunicación y al mismo tiempo a las actividades que teníamos aquí se fue abriendo mi panorama y me di cuenta de que todo era cuestión de organización, comunicación y decisión.

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

Conecte sobre todos en las actividades que eran del botiquín emocional, ya que me ayudaron a retomar acciones que no hago comúnmente por tiempo, favoreciéndome más en la de respiración y agradecimiento. Pues vivo en una rutina tan acelerada que no me doy cuenta de lo mucho que logrado y en que necesito tiempo para mí, que, aunque sea mucho el trabajo, tanto en la casa como en la escuela, tengo que cuidar más de mí, de cómo me siento y de lo que debo de hacer para estar mejor. Incluso me dieron hasta ganas de ir clases de yoga. Espero pronto estar cumpliéndolo. La También me sentí muy identificada con el poema del colibrí y me trasporté a mi centro de trabajo ya que uno trata de dar lo mejor para cada uno de esos pequeños niños y así seguirá siendo.

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

Aunque esta semana solo trabaje con ellos muy poco tiempo, creo que, en preescolar es donde los alumnos tienen un poco más de comunicación con las docentes, ya que somos su segundo hogar y este tema ha sido un trabajo de todo el ciclo escolar, solo fue cuestión de recordar lo ya visto, pues al momento que comencé a explicarles las actividades, recordaron hasta el cuento del monstruo de colores, con el que ya habíamos trabajado el tema. La mayoría de mis alumnos tienen la confianza de platicarme cuando llegan tristes, enojados, alegres, por eso para mí el inicio de clases siempre es vital el preguntar ¿cómo están? Ya que si vienen desde casa con alguna preocupación su rendimiento e incluso su vibra no es la misma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Creo que es un proyecto que se tendría que ver desde el principio del ciclo e ir trabajando todos los días. A mi me agradaron mucho las actividades que propone, sobre todo el termómetro de las emociones, pues aparte de que lo vincule con el nombre y me iban mencionaron como se sentían en ese momento. Pero por cuestiones de organización, creo que a mí me faltó más tiempo para continuar y seguir dándole más enfoque. Esperando retomarlo el siguiente ciclo escolar al entrar ya que me tocara el mismo grupo. Debo de reconocer que no me había dado cuenta del impacto que genero en mí y en mis alumnos la actividad de agradecimiento hacia la maestra Fanny pues no la había puesto en el trabajo anterior, pero platicándolo con mis alumnos fue muy significativo el poder despedirse y agradecer su esfuerzo, por esta razón volví a mandar el PTP nuevamente. Y doy gracias por hacerme consciente de estas acciones y de mis propias emociones

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

Se realizó la actividad del termómetro de las emociones, solo le puse 4 niveles ya que eran los que habíamos visto con anterioridad y ya identificaban esas emociones. Primero comencé mencionándoles a los niños que teníamos que respirar y ponernos en calma, una vez que estaban relajados, les enseñé el termómetro y les explique los niveles relacionándolo con el monstruo de colores, les mostré unos ganchos que tenían su nombre y les dije que lo tenían que buscar y colocarlo en el nivel que se encontraban ese momento, por esa razón hay algunos ganchitos que están en calma pues mencionaron que así sentían después de realizar la respiración, otros mencionaron que estaban alegres y una alumna al principio había mencionado que se sentía enfadada y al momento de cuestionarla porque se sentía así, se rio y me dijo que era broma. Moviendo nuevamente su ganchito.



Después continuamos, con la actividad de la calma aprovechando que muchos se sentían relajados, les mencione que tomaran el color que para ellos reflejara la calma y colorearan en donde ellos la sentían, en la primera imagen se observa a un niño que menciona que, en el pecho, en la segunda una imagen donde la niña mencionaba que en la cabeza y por último la otra niña menciona que en todo su cuerpo.



Para finalizar y haciendo participe a mis alumnos en la actividad de gratitud del ejercicio 10, dimos gracias a la maestra Fanny, quien estuvo con nosotros durante este ciclo escolar, concluyo sus prácticas y fue parte fundamental para mí y mis alumnos. Le realizamos un pequeño convivio para agradecer su esfuerzo, dedicación, paciencia, experiencias, aprendizajes, ayuda y todos los momentos lindos que vivimos con ella. En este festejo, los alumnos y yo estábamos muy felices de que concluyera esta parte de su formación, pero al mismo tiempo estábamos muy tristes porque ya no la volveremos a tener en nuestro salón de clases y la vamos a extrañar. Se nos unieron algunos padres de familia y le deseamos lo mejor para lo que venga en su vida con algunas lágrimas entre los ojos.

