



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En la aplicación de las actividades es sumamente importante el conocimiento de las emociones e identificar como las sentimos, por ello se trabajó primeramente con el “Termómetro de las emociones”, esta actividad se ah aplicado desde inicio del ciclo escolar, porque es muy importante conocer los estados de ánimo (alegría, tristeza, enojo) que presentan nuestros alumnos, así como las situaciones que las ocasionan; esto nos ayuda a comprender los comportamientos que los compañeros muestran y apoyarlos con alguna palabra, una caricia o solamente escucharlo para que se sienta mejor y realicen las actividades con mayor entusiasmo.

Se implemento la actividad de “Volcán de emociones”, donde se puede apreciar el pensamiento que tienen los niños con respecto a lo que escuchan, donde relacionan en ocasiones situaciones de la vida con el cuento narrado, imaginando y creando acciones que provocan las emociones que se reflejan en el cuento, como la ira, el enojo, interviniendo maneras de actuar que nos ayudan a regular esa emoción y en vez de generar más sentimientos negativos, podemos buscar la solución obteniendo la calma y como mi alumno me manifestó el poder comunicarnos, tranquilizarnos y llegar a toma de decisiones para estar bien.

En la actividad de “En busca de la calma perdida”, donde los alumnos mostraron el color de la calma, algunos niños lo relacionaron con el mostro de colores donde representaron con verde, pero la mayoría selecciono el color rosado o carne; mencionando que ese color les gusta y es su favorito y es suave; por otro lado, las áreas donde identifican la calma son cerca del corazón y en los hombros, donde esta ultima mencionan que cuando están calmados se sienten aguaditos y no pesados. Dentro de esta actividad deben de identificar que cosas, personas u objetos les hace sentir en calma, donde mencionaron sus mascotas (gatos y perritos) por que los abrazan y siempre están ahí cuando se sienten tristes y les dan amor y otros niños mencionan que el escuchar música y bailar los hace feliz.

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

Creo firmemente en la importancia de la conexión con nuestro interior, el dedicar tiempo a escucharse, explorarse y descubrir nuestras emociones son la clave para mejorar nuestro bienestar.

Las actividades propuestas como el respirar para propiciar la calma, generar ambientes saludables, conocer nuestras emociones, el comunicar lo que sentimos, el expresarnos a través de nuestro cuerpo, nos ayuda a encontrarnos primeramente con uno mismo y posteriormente a reflexionar sobre las prácticas educativas en las que se puedan socializar y enriquecer con la implementación de estas estrategias propuestas en este taller como acciones que promuevan el desarrollo de habilidades y capacidades emocionales de manera integral.

Desde mi punto de vista, estas recomendaciones pueden ser útiles para inspirarnos y motivarnos, empujarnos a conocernos mejor, pero, en realidad, sirven para impulsar el desarrollo profesional y que el enfoque socioemocional intervenga de manera positiva en la toma de decisiones asertivas, en el liderazgo, y las habilidades de gestión de emociones en las que se vincule con la comunidad educativa, propiciando así una convivencia escolar armónica.

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

Estas actividades fueron muy productivas, desde la manera en cómo se dirige uno a nuestros alumnos para obtener su atención y confianza, hasta la forma en que se abordan las actividades dando a conocer las instrucciones e indicaciones enfocadas a su nivel de escolaridad que es preescolar.

El introducir estas actividades fue un poco de reto, ya que a la edad de preescolar los niños apenas comienzan a expresarse de manera oral y a conocer lo que sienten; por tal motivo desde inicio de ciclo escolar es recomendable trabajar con actividades emocionales, donde los niños comiencen a conocer, identificar, manifestar y autorregularse emocionalmente ayudando a su formación integral; desde el abordar el cuento del volcán al descubrir que el tener amigos nos hace ser felices y hacemos todo para que esa unión siempre este; la manera de descubrir algunas características de los protagonistas del cuento que nos hace la emoción del enojo (ponerse rojo y crecer), el que los niños manifestarán que se hacia presente la tristeza porque los señores cortaban a su amigo. Estas actividades nos hicieron conectarnos con situaciones vivenciales y experiencias que tenemos en nuestra vida en todos los ámbitos, casa, sociedad, escuela y que es importante

ubicar donde lo sentimos, el conocer como podemos controlarlo o autorregularnos y llegar a tener calma y salud mental.

Al momento de brindar el acompañamiento en la realización de las actividades, se tuvieron que hacer algunos ajustes en cuanto a la dinámica, como la manera de contar el cuento, de simplificar las preguntas con ejemplos vivenciales, quedando para los alumnos más claros y entendibles para su realización y contestación de acuerdo a la acción a efectuar.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Estas actividades propician a que los alumnos sean autónomos a nivel emocional permitiendo sentir, pensar y tomar decisiones; por esto es importante fortalecer experiencias en la escuela, que permitan identificar y solventar las barreras que pueda presentar cualquier alumno al momento de realizar dichas actividades, como generación de apoyos, con el fin de lograr su efectiva participación en el desarrollo de su autonomía. aprendiendo a ser independientes en la cotidianidad al enfrentarse a las diversas situaciones que se presenten, visibilizando sus intereses y gustos.

Este mini proyecto nos ayuda a conocer y nos orienta a implementar acciones y asumir actividades positivas al rescate de las mismas personas por medio de la convivencia de los semejantes, buscando a que aprendan a comunicar los sentimientos y las emociones, donde se construyen las normas que intervienen en la forma de resolver los problemas que la propia convivencia, haciendo necesario el replanteamiento en el papel que juega la educación encontrando alternativas que permitan orientar y realizar el cambio en las aulas de clase.

Primeramente, tenemos que conocer e identificar nuestras propias competencias emocionales partiendo con el apoyo del instrumento de evaluación “valoración de competencias personales” que me brinda información sobre aquellas competencias que poseo, así como las barreras que tengo, con la finalidad de buscar estrategias que me ayudan a desarrollarlas.

Posteriormente realice la “valoración de competencias emocionales áulicas”, que me ayudaron a identificar las competencias emocionales del grupo obteniendo una visión general sobre que habilidades emocionales presentan, así como aquellas acciones que aun faltan fortalecer.

La convivencia es un objetivo específico y fundamental de todo proceso, por ello es necesario el compromiso y el interés por participar en el desarrollo de actividades, con la finalidad de mejorar los ámbitos de los alumnos, ya sea, el escolar, familiar y social donde los estudiantes aprendan a

comunicar los sentimientos y las emociones, a cooperar, autorregularse, generando ambientes saludables que les ayude a resolver los problemas y logren la adquisición de aprendizajes significativos para la vida.

Por ello es importante el trabajo entre pares, específicamente como se realizó en este proyecto utilizando la colaboración del personal docente, donde en cada consejo técnico escolar es de suma importancia por que se abordan temas y problemáticas que se presentan en nuestra escuela, y entre todos brindamos sugerencias y opiniones positivas para brindar un mejor servicio educativo; cabe mencionar que en esta semana dentro del órgano colegiado institucional pude abordar la importancia de trabajar las emociones con nuestros alumnos, despertando el interés a los demás colegas de la manera en como debemos dirigirnos y abordar ciertas actividades que ayudarán principalmente a nosotros conocer nuestras competencias para lograr una intervención adecuada, así como crear ambientes saludables, de confianza, respeto y trabajo colaborativo que nos ayudarán a conocer más a nuestros alumnos, sus contextos en que se desenvuelven y sobre todo aquellas situaciones que benefician u obstaculizan su aprendizaje; conservando buenas relaciones con las personas, manteniendo una comunicación afectiva, mostrar actitudes efectivas que nos permiten relacionarnos positivamente y obtener un beneficio en común de manera satisfactoria.

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



"En busca de la calma perdida"

En esta actividad "En busca de la calma perdida" los niños externaron como se sienten cuando tienen calma, mencionando que están tranquilos como si no sintieran nada. Posteriormente con mi ayuda dibujaron la silueta e identificaron en que parte de su cuerpo sienten la calma, expresando que en el corazón cuando late despacito y otra niña menciona que en los hombros porque no siente peso. Esta actividad se llevo a cabo en un espacio donde ellos se sintieran cómodos y a gusto.

"El termómetro de las emociones"

Esta actividad se aplica desde el inicio del ciclo escolar, donde los niños al entrar a la jornada de trabajo identifican como se sienten ese día, expresando la situación que provoca el sentirse de esa manera; a su vez en ocasiones pasan a escribirlo en el pizarrón, observando cuantos niños se sienten de esa manera y buscando un juego, palabras de aliento, selección de música que le ayuden a sentirse mejor si es el caso.



"El Volcán"

Esta actividad se realizó primeramente narrando el cuento en voz alta y el alumno dio a conocer sus respuestas, donde algunas se tuvieron que simplificar para que comprendiera sobre lo que se le estaba cuestionando; posteriormente el alumno respondió con tranquilidad, calma y confianza, relacionando algunas situaciones con las experiencias que ha tenido en cuanto a la expresión de emociones.





13 jun, 2.37 p. m..aac



"EL VOLCÁN"

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.					