



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 la implementación de las actividades sugeridas en mi *Botiquín emocional* las cuales fueron “La Base de todo... la calma” “Los colores de mis emociones” y la de “El Volcán”, deseo expresar que las ejecute con mucha entusiasmo y optimismo, ya que en el aula se generó un ambiente cálido y de confianza; debido a que mis niños, mediante preguntas detonadoras, fueron teniendo apertura al dialogo, a compartir experiencias y escuchar a los demás compañeritos creando así una relación interpersonal entre los participantes.

Fue fortuito ese tiempo destinado a mis alumnos para que expresen sus emociones, ya que me permite conocerlos aún más y sentir empatía sobre las situaciones y emociones como el enojo, la alegría, miedo, calma y tristeza entre otras más, que experimentan, no solamente en su escuela, sino también en su entorno familiar y social; es sorprendente escuchar las experiencias que comparten y hasta cierta forma este espacio permite conocer aún más a la persona que tengo frente a mí y no únicamente al alumno.

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

El desarrollo de la clase fue fructífera, debido a que existió un ambiente cálido y de confianza entre los participantes, debido a que los niños mediante sus vivencias expresaban sus emociones como tristeza, alegría, miedo, enojo y felicidad y calma entre otras, ante ello es importante destacar que son conscientes de sus emociones, así como el sitio de su cuerpo donde mayormente las experimentan y la manera en que reaccionan frente a cada una de ellas.

La escucha y atención de sus comentarios durante el desarrollo de la clase genero en mi persona mayor conocimiento de mis alumnos y sentir empatía de las situaciones que han

vivido y de cierta manera tener conocimiento de poder intervenir efectivamente ante los niños con mayor vulnerabilidad así como a reconocer porque los alumnos responder de determinada manera de diferentes situaciones; claro está que únicamente se puede lograr mediante la gestión de las emociones.

Esta experiencia también dejó huella en mi labor docente debido a que se tejió una red de relaciones interpersonales, acto imprescindible para conocer y comprender a en este caso los alumnos, su familia y su entorno.

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

El desarrollo de la clase fue ameno y de aprendizaje colectivo. Casualmente se acaba de estrenar en el cine la película “Intensamente 2” y ahora en el fin de semana algunos de los alumnos tuvieron la oportunidad de salir al cine y otros alumnos tienen la experiencia de haber visto la primer parte de la cinta; así que comenzaron a platicar entre sus compañeros acerca de lo que les había gustado de la película; ya sea de la primer o segunda parte, hubo niños que expresaron que no les había gustado la segunda parte de la película, que les parecía mejor la primera, defendiendo cada quien su postura y dando sus argumentos se llegó la conclusión que no todas las personas tenemos los mismos gustos o ideas, en este caso una película. Fue cuando les pedí que reflexionaran sobre las frases de la actividad “Saberes que emocionan” y argumentaban por qué las concebían como afirmativas o negativas.

Después de escuchar algunas de sus participaciones, les solicite que observaran su volcán, el cual habían dibujado y les pregunté lo que observaban en él. Lo primero que mencionaron fue que estaba en un campo, que era grande y que parecía que había hecho erupción; las participaciones giraron en torno a sus conocimientos previos acerca del tema de los volcanes, sin embargo para ir aterrizando en la actividad, les pedí que imaginaran que ellos eran un volcán y que se encontraban con las mismas características de las de su dibujo; uno de los niños comentó –soy fuerte como un volcán, hubo quien dijo, –yo “exploto” como un volcán cuando me enojo mucho fue entonces cuando les pregunté si querían escuchar la Historia de “El volcán”, y el por qué estaba así; entusiasmados respondieron que sí.

Observando su dibujo y escuchando la historia, fueron descubriendo por qué el volcán se presentaba de esa forma, posterior a ellos, solicite que mencionaran como era inicialmente el volcán, respondiendo que tranquilo y que término desesperado y enojado; argumentaron.

Los alumnos supieron identificar las emociones que sentía el árbol y mostraron empatía al momento en que les pedí que se pusieran en el lugar del árbol.

Expresaron ideas y posibles soluciones como platicar con los hombres que fueron a destruir el bosque, tratar de controlarse (autorregulación) para evitar lastimarse etc.

Pusieron su manita en el volcán debajo de la corteza y solicite que opinaran hasta esa altura cómo creían que se sentía el volcán, comentaron que tranquilo, posteriormente quitaron su manita y en la parte donde aparece la erosión y las fumarolas; les planteé la misma pregunta y de inmediato respondieron que ahora se sentía muy enojado y estresado.

Dato importante, cuando les pregunte si por no medir su enojo alguna vez han lastimado a alguien, una de mis niñas respondió que sí, que se lastima a sí misma, que se jala el pelo, se muerde, se rasguña o golpea; cabe mencionar que este tipo de agresiones, ni de ninguna otra manera, las lleva a cabo hacia sus compañeros.

El resto de los compañeros mostraron empatía a su compañerita dando algunas estrategias para conseguir la calma como son dibujar, escuchar música, jugar con sus muñecas (que son actividades por las cuales muestra agrado la niña), también por ahí dijeron que debe contar hasta 10 o que practicara técnicas de relajación.

Acto seguido teniendo un espacio de reflexión, el resto del grupo de manera individual respondieron las preguntas acerca de las cosas que los hacen enojar, así como lo que pasa cuando se sienten enojados y las compartieron en voz alta, fue interesante sobre todo en la parte donde indicaron la manera en que reaccionan frente al enojo, por ejemplo; que avientan objetos, que hacen berrinches, golpean a los demás, que se ofenden con insultos o palabras altisonantes entre otras.

Posteriormente les pedí que mencionaran la moraleja de la historia y acertadamente mencionaron que es muy importante hablar cuando hay algún problema y conseguir la calma en el momento en que se desate el enojo para evitar que la situación se complique aún más.

Dando continuidad a la actividad, dibujaron una silueta en una hoja y les pedí que con el color que para ellos representara la calma, colorearan dentro de ella la parte del cuerpo donde ellos experimentarían con frecuencia dicha emoción, a su vez escribieron en la silueta lo que les genera calma, entre ellos cuidar a su hermanito, jugar fútbol, armar el cubo Rubik, colorear, escuchar el canto de los pájaros, dormir etc. en esta actividad descubrieron que cada uno de ellos concibe la tranquilidad de diversas formas, lo menciono porque un alumno dijo que él nunca ha podido armar el cubo Rubik, que intentarlo, lo estresa porque nunca lo ha logrado, en cambio a quien tiene la habilidad de armarlo, le agrada y hasta relaja.

Para finalizar en otra silueta después de tener la libertad de determinar un color a cada una de las emociones básicas del miedo, tristeza, alegría, calma y enojo, iluminaron la parte del cuerpo en que experimentan dichas emociones con mayor frecuencia, otorgue un espacio para que socializaran la actividad con sus compañeros, fue así como concluimos la sesión, donde activaron el reconocimiento de sus emociones y las de los demás compañeros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las acciones implementadas para llevar a cabo las actividades, primeramente fue analizar el Manual del participante del taller, preparar la clase conociendo en que consistían las actividades así como los recursos que se utilizarían para su desarrollo, también para darme cuenta los materiales que los alumnos iban a necesitar, sobre todo para la elaboración del volcán, para ello, les sugerí utilizar colores de cera, plumones, colores, plastilina o pinturas.

Por otro lado puse en práctica lo aprendido tanto en los Webinar, sugerencias de mi tutora y lo aprendido en los videos analizados que propone el mismo manual.



Mis alumnos mostraron gran interés al momento de dibujar su volcán.

Observaron con atención sus características y se compararon con él, mencionado que eran fuertes como un volcán y otro que el explotaba como un volcán cuando se enojaba.

Al momento de llevar a cabo la lectura, reconocieron sus emociones y las de los demás.

Plantearon propuestas que pueden implementar para conseguir la calma ante situaciones adversas.

Se promovió la confianza para compartir experiencias vividas en su entorno y a la vez se removieron emociones de tristeza, enojo.

Entre compañeros lanzaron propuestas para lograr conseguir la calma, entendida ahora como la base de las emociones.



Al iniciar la actividad mis niños trabajaron con entusiasmo y dedicación y este ambiente se mantuvo durante el desarrollo de la actividad.

Este tiempo favoreció el reconocimiento de sus emociones y las de los demás compañeros, logrando así el autoconocimiento y el conocimiento social.

Identificaron las partes del cuerpo donde recae las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enojo, y calma e identificaron las situaciones que las provoca. .

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.					