



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

MINI PROYECTO 1

Mi botiquín emocional

“La caminata de las emociones y sus colores”

Esta actividad la inicié cuando entramos al aula. Antes de comenzar, los preparé con una actividad de calma. Hicimos algunas respiraciones profundas y luego expliqué lo que realizaríamos.

Les comenté que les contaría un cuento (motor) sobre una caminata al campo. Imaginaríamos que estamos en ese lugar y que hacemos todo lo que yo les voy contando. Salimos al patio y comencé con la historia, durante la caminata, ellos iban haciendo expresiones de sorpresa, de alegría, de acuerdo con lo que iba sucediendo en la historia. Cuando terminé de contarle, les pedí que se sentarían en el patio y que hiciéramos un círculo. Les hice preguntas para que ellos me dijeran qué emociones sintieron durante la caminata (cuento motor), cuándo sintieron alegría, cuándo tristeza, cuándo enojo, cuándo sorpresa, cuándo miedo. Ellos fueron participando y coincidieron en sus emociones sentidas.

Luego les pregunté en qué momentos de su vida sienten alegría, miedo, tristeza, enojo, sorpresa, calma. Ellos comentaron sobre sus emociones. Posteriormente incluí una segunda actividad que era la de los colores de mis emociones y les pregunté de qué color es la alegría para ellas y ellos, de qué color es la tristeza, el miedo, enojo, calma. Algunos coincidieron y otros pocos decidieron otros colores para sus emociones. Finalmente les pregunté en qué parte de su cuerpo sentían la alegría y así cada una de las emociones. Después de realizada esta actividad les pedí que pasáramos al salón y les entregué una copia con la actividad de los colores de mis emociones y concluimos la actividad mostrándola a sus demás compañeros.

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

Entre las emociones que sentí fueron alegría por que la actividad fue motivante, agradable, todos participaron, comentaron y escucharon a los demás con respeto. Me sentí satisfecha porque todo lo que planifiqué me salió como yo lo esperaba, fue una actividad divertida para ellos y en la que me pude percatar que saben reconocer sus emociones y saben nombrarlas. Me sentí orgullosa de mi trabajo, pero sobre todo me

di cuenta de que el éxito de las actividades depende de que se tenga un propósito bien específico.

Entre mis pensamientos estuvieron primeramente cuál actividad debía decidir hacer, pensaba en esa ilación de incluir dos tipos de actividades que juntas lograran lo que yo pretendía: que los alumnos nombraran las emociones y las identificarán en lo que hacen en su vida cotidiana y posteriormente les pusieran un color y reflexionaran en qué parte de su cuerpo las sentían.

Otro pensamiento era cómo iba a realizar esas actividades, los materiales, el lugar, el ambiente, y que los alumnos lo disfrutaran. etc. Y finalmente creo que debo de hacer más actividades relacionadas con ese autoconocimiento y consciencia emocional.

Pensar en llevar una secuencia de actividades no de una semana, ni de un mes sino me viene a la mente de llevar un proyecto de fase en donde como maestra lleve una secuencia de actividades para todo el ciclo escolar de 3°, por ejemplo y luego que ya estén en 4° continuar trabajando con ellos para lograr de una mejor manera que los alumnos puedan conocer y aplicar las cinco dimensiones de la educación socioemocional.

Relacionada con mis alumnos ellos pudieron reconocer las emociones mencionadas en las actividades, lo mejor fue cuando también mencionaron aquellas que viven de manera cotidiana. Lo que les hace sentir miedo, alegría, tristeza. Fue un momento de conversación en donde se escucharon unos a otros y afirmaban que también sentían lo mismo como por ejemplo alegría al recibir un regalo o tristeza cuando tratan mal a un animal.

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

Cuando también pensaba en esas emociones, cuando la actividad también la hice mía y me incluí en ella sin darme cuenta. Por ejemplo, cuando les pregunté en qué parte del cuerpo sentían el miedo o la alegría y noté que yo también coincidía con ellos.

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

Sí, cuando yo me incluí en las actividades, desde la de respiración que fue la de inicio, también la realicé y me sentí bien y luego cuando ya todos estábamos platicando sobre experiencias en las que sentíamos las emociones. Se hizo una plática amena y disfrutable.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

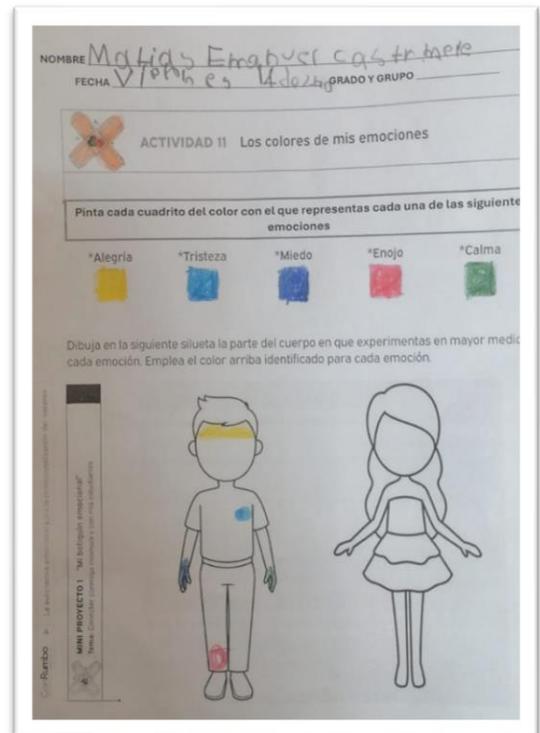
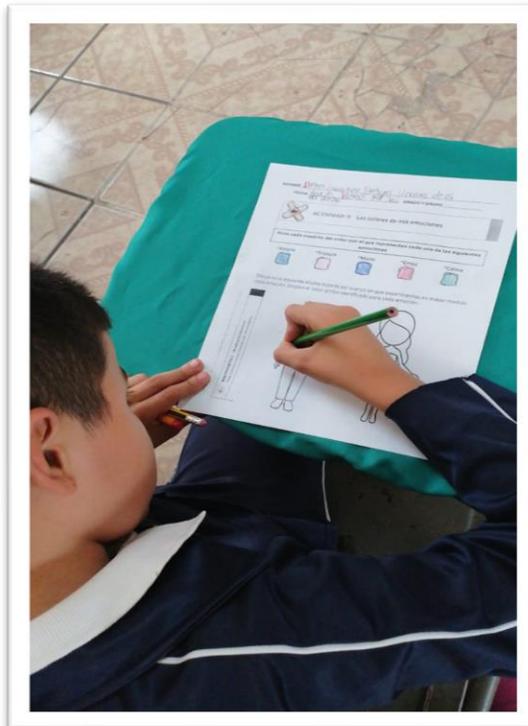
Me doy cuenta de que este mini proyecto se puede hacer un macro proyecto que duré toda una fase y en la que un docente se vaya con el mismo grupo esos dos años, de 1° a 2°, de 3° a 4° y de 5° a 6° para que le de continuidad y pueda así desarrollar esas dimensiones de la educación socioemocional.

Creo que independientemente de que se pueda lograr a tomar como un acuerdo de CTE incluso para el PEMC, si no fuera aceptado, yo sí lo haría como un objetivo personal para lograr ayudar a mis estudiantes.

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



Círculo de conversación después de haber hecho la caminata de emociones. En este momento platicamos sobre las emociones de la historia y de las emociones que viven la vida cotidiana, así como el lugar donde las sienten en su cuerpo.



Actividad en el salón de clases. Fue una actividad final.

Caminata de emociones

Tipo de juego:

Con reglas

Características del Aprendizaje a través del juego:

1. Alegre
2. Significativo
3. Involucramiento activo
4. Socialmente interactivo

Duración:

50 minutos

Materiales:

1. Diario de travesía
2. Hojas de papel
3. Marcadores
4. Cinta adhesiva

Tips y adaptaciones:

- Puedes adaptar el cuento motor a las necesidades de tu contexto.
- También puedes elaborar tu propio cuento motor.
- A los letreros de emociones les puedes dibujar caritas de la emoción correspondiente.
- Puedes agregar o cambiar las emociones a tratar con las niñas y niños.
- Puedes pedir a las y los participantes que también agreguen situaciones al viaje.
- Puedes vincular la actividad con tu planeación escolar.
- Si las niñas y niños ya saben escribir, puedes pedirles que hagan su propio cuento motor y que escriban las emociones que van experimentando a lo largo del viaje.

Objetivo:

Reconocer, nombrar y expresar emociones para practicar la habilidad socioemocional del autoconocimiento, a través de un cuento motor sobre una caminata al campo.

Descripción:

1. En esta actividad se utilizará la estrategia de cuento motor: "Un cuento motor consiste en narrar un cuento en voz alta, a la misma vez que se va interpretando motrizmente (por las niñas y niños)." García, Martínez y López (2010)
2. En el siguiente anexo podrás encontrar un ejemplo del cuento motor que puedes utilizar, también puedes crear tu propio cuento.
3. Elabora un letrero de cada una de las siguientes emociones: alegría, enojo, tristeza, miedo, sorpresa y asco.
4. Distribuye los letreros en el área de juego, puede ser el salón de clases o el patio de la escuela, en el piso o en las paredes.
5. Invita a las y los participantes a imaginar que harán un viaje al campo, comenta que tu rol será narrar el viaje, y el rol de niñas y niños será representar lo que estás diciendo.
6. Muestra dónde están los letreros de las emociones.
7. Comenta que durante el cuento dirás algunas situaciones, ellos deben elegir qué emoción les provoca esta frase y deben correr al letrero correspondiente.
8. Inicia la actividad narrando el cuento y finaliza con las preguntas de reflexión.

Preguntas de reflexión para niñas y niños

Esta mochila será tu compañera en los siguientes módulos. En tu Diario de travesía realiza el siguiente ejercicio de reflexión, puedes elaborar un escrito, esquema o dibujo para realizarlo:

- ¿Qué emociones sentiste a lo largo del viaje?
- ¿En qué situaciones sentiste miedo o enojo, en cuáles alegría o sorpresa, y cuándo tristeza o asco?
- ¿En tu vida diaria, en qué momentos sientes alegría, enojo, tristeza, miedo, sorpresa o asco?
- ¿Será importante decir a tu familia, docentes, compañeros y compañeras cuando algo te gusta, no te gusta, te enoja o te da miedo? ¿Por qué?

Preguntas de reflexión para la educadora(or)

Registra en tu Diario de travesía tus reflexiones sobre las siguientes preguntas, puedes elaborar un texto, esquema o dibujo para representarlas.

Facilitación de la actividad:

- ¿Qué consideras que te salió bien durante la actividad?
- ¿Qué consideras que podrías mejorar?
- ¿Sobre qué temas o estrategias te gustaría conocer más?
- ¿Las niñas y niños disfrutaron la actividad? ¿Por qué?
- ¿Se logró el objetivo de la actividad? ¿Qué ajustes harías?
- ¿Es importante para la colaboración entre niñas y niños que puedan reconocer y expresar sus emociones? ¿Por qué?
- Da un ejemplo de una actividad que te gustaría realizar con tus alumnos y alumnas para practicar su habilidad de autoconocimiento.

Actividad tomada del curso El juego, estrategias lúdicas de aprendizaje cooperativo y colaborativo para fortalecer habilidades socioemocionales. Módulo 2 El origen de la colaboración.

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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	