



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

MINI PROYECTO 1

Mi botiquín emocional

“La caminata de las emociones y sus colores”

Cuando llegaron los alumnos al aula, les solicite que se sentaran en sus lugares sin hacer ruido y se recostaran, lo hice niño por niño, cuando entro el último alumno, les puse música relajante, les pedí que respiraran profundamente, posteriormente les expliqué lo que realizaríamos.

Les mencione que les contaría un cuento (cuento motor) que trataba de una caminata por el campo. Les pedí que imaginaran que estábamos en ese lugar y que debían hacer todo lo que yo les fuera contando. En orden salimos al patio y comencé con la historia, durante la caminata se presentaron expresiones de alegría, sorpresa, desagrado de acuerdo con lo que iba contando de la historia. Cuando concluí la historia realizamos una puesta en común, les realice preguntas para que ellos mencionaran las emociones que sintieron durante la caminata, cuando sintieron tristeza, cuándo alegría, cuándo enojo, cuándo sorpresa, cuándo miedo. Conforme fueron participando fueron también coincidiendo en sus emociones que sintieron cada uno.

Posteriormente les pregunté en qué momentos de su vida sienten alegría, miedo, tristeza, enojo, sorpresa, calma. Ellos comenzaron a comentar diversas emociones. Como algunos de ellos mencionaron que se sienten mal cuando se burlan de ellos y se enojan decidí aplicar como segunda actividad la del Volcán. Les entregué la hoja del cuento, la leyeron ellos de manera individual, después yo la leí en voz alta, posteriormente respondieron las preguntas de manera individual para después ponerlas en común. Para finalizar realizaron su volcán y en el plasmaron las cosas que los hacen enojar y qué pasa o cómo reaccionan cuándo están enfadados. Terminamos con la exposición de sus volcanes.

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

Las emociones que yo sentí fue alegría porque todos participaron muy satisfactoriamente, estaban muy emocionados, al momento de la puesta en común al participar sus compañeros, ellos escuchaban con respeto. Me sentí satisfecha porque la

actividad que planeé salió como yo la esperaba, se divirtieron y reflexionaron mucho, me dieron la oportunidad de conocer qué es lo que les hace enojar. 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.

Primero estaba muy indecisa en cuál actividad aplicar pues hay bastantes actividades sumamente atractivas, interesantes y divertidas, mi propósito era que los alumnos supieran nombrar sus emociones y las identificaran en su vida diaria y me dio alegría ver que además escucharon como otros compañeros controlan sus emociones, “respirando profundamente y tranquilizándome” comento una alumna.

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.

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

Logré conectar con mis emociones cuando esa actividad que les puse a mis niños también la hice mía, sin darme cuenta me incluí en las emociones, en las expresiones y en los sentimientos. Me ponía a pensar que era lo que más me hace enojar y si en realidad se controlarme.

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

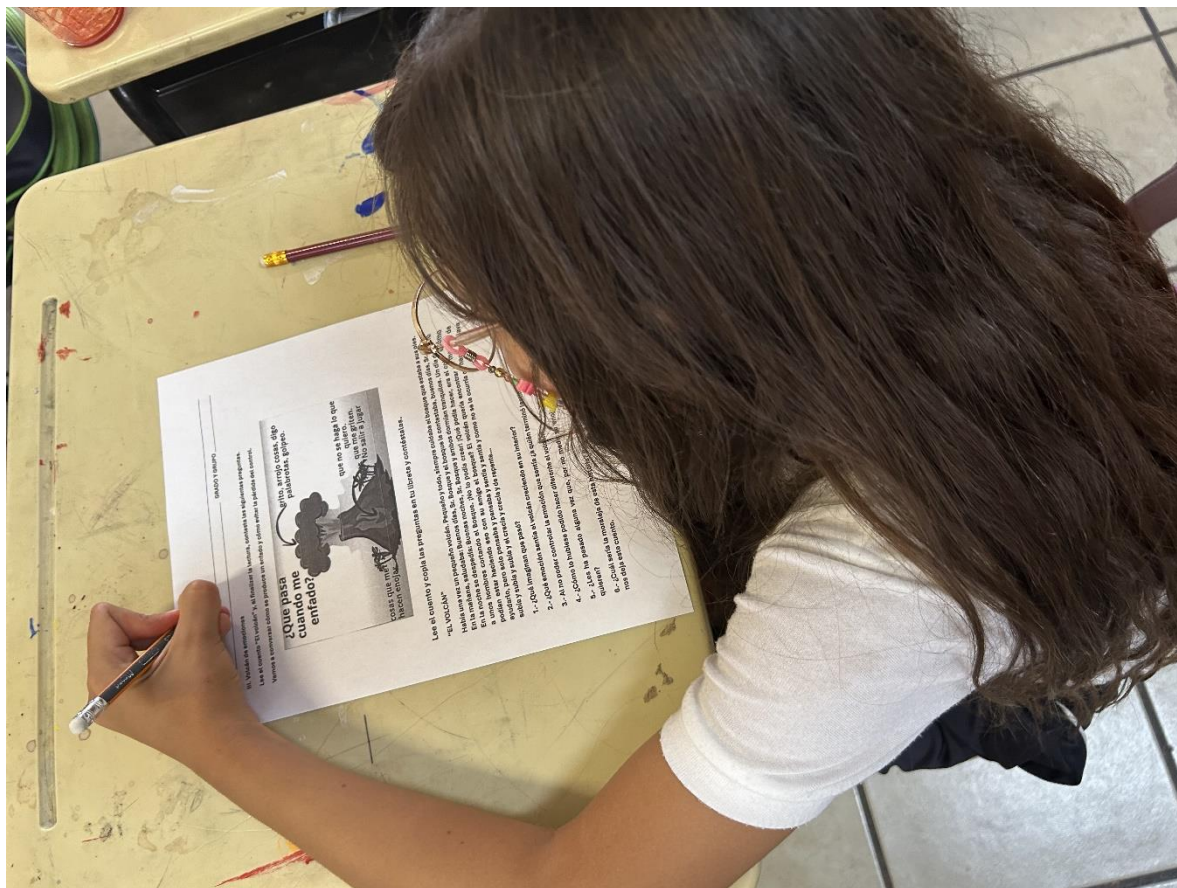
Sí, cuando yo me incluí en las actividades, desde la de respiración que fue la de inicio, también la realicé y me sentí bien y luego cuando ya todos estábamos platicando sobre experiencias en las que sentíamos las emociones. Se hizo una plática amena y disfrutable.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me encantó realizar este tipo de actividades y proyectos, son muy importantes y significativos para los alumnos, además sería importantísimo que este tipo de proyectos tuviera un seguimiento en las escuelas a lo largo de los ciclos escolares para que le de continuidad y pueda así desarrollar esas dimensiones de la educación socioemocional.

A mí si me encantaría llevarlo a cabo y apoyar en el aspecto socio-emocional a mis alumnos.

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



Actividad en el salón de clases. Ellos respondieron las preguntas del cuento del volcán para luego ponerlas en común.

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	