



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al estar realizando las actividades, primero sola, antes de compartirlas con mi grupo, vinieron muchos pensamientos sobre todo porque casi nunca dedico tiempo a sentir las emociones de esa manera, a realizar ejercicios de calma y respiraciones, en mis pensamientos pasaba todos esos momentos de estrés donde estas estrategias serían muy buenas para liberar esas emociones que se reprimen y como los aplicare en los próximos casos que las requiera. Por otro parte, algunas de las emociones que pude sentir fue tristeza por que casi jamás dedico tiempo a estas actividades hacia mi persona, cuando comenzaba a decir las frases positivas me causaban alegría por que compaginaba mucho con ellas, desde iniciar con una sonrisa la actividad y al escuchar la fábula del colibrí me recordó mucho a mi mamá provocando felicidad y comparándome con el colibrí, siempre dando mi parte, aportando esos granitos de arena para cumplir mis sueños y ayudar a los demás.

Al realizarlas de manera colaborativa muchos de los alumnos expresaron que ellos se sintieron felices porque lograron reconocer muchos de lo que ellos sentían, algunos tristes por que sentían que los estaba despidiendo de la escuela porque tengo sexto grado, otros experimentaron calma por que cuando realizamos el ejercicio de respiración se sintieron cómodos y algunos otros molestos por no poder expresar lo que sienten.

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

Al estar realizando meditación de las diferentes actividades y videos observados, realizando cada una de las actividades y tomándome esos minutos de calma, comience a conectar conmigo misma, a saber que emoción estaba sintiendo, a sentir cada parte de mi cuerpo, mi respiración y lo que conlleva ser consciente de

uno mismo, considero que darme ese poco tiempo logro disminuir un poco la fatiga y olvidarme de cosas que nos estresan en estos momentos, creo que lo seguiré haciendo para cultivar una relación positiva conmigo misma.

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

Al inicio de las actividades, comencé comentado que estaba realizando un taller para fortalecer mi conciencia de mi misma y que quería compartir con ellos algunas actividades que me había gustado mucho realizar, al ir guiando las actividades los alumnos se comenzaron a mostrar con mayor interés, alguno de ellos al igual que yo, tenían algunas dificultades al inicio para concentrarse, pero al finalizar la actividad comenzaron a darse cuenta de en que parte de nosotros se manifiestan las emociones. Al concluir la actividad, logre conectar totalmente con mis alumnos porque estábamos hablando un mismo idioma acerca de las emociones, de como estas nos ayudaban o limitaban en algunas actividades y como podíamos buscar esa calma que en muchos casos escolares es necesaria.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que estas actividades, llevándolas en conjunto maestros y alumnos, tendrán excelentes resultados por que es importante centrarnos en las emociones que sienten todos, no solo lo alumnos, un maestro feliz tendrá alumnos felices. Y al existir este tipo de mini proyectos, también nos da la oportunidad de conocer mas a nuestros alumnos y las formas en las que sus emociones son demostradas. Realizar nuestro propio botiquín de actividades socioemocionales nos brindara una herramienta para aplicar con nuestros alumnos, Hasta el momento, me ha encantado lo que he realizado en el taller. Y las actividades de los alumnos que realizamos como:

El cuento del volcán.

El sonido del miedo finalizando con una obra de arte.

La silueta de la calma.

Identifica tus emociones.

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

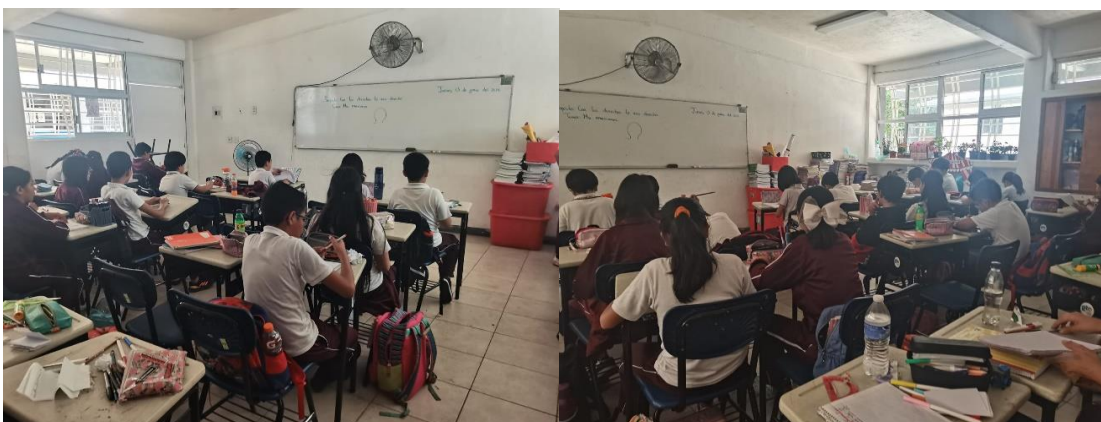
Actividad: Volcán de emociones

Desarrollo: Organizamos el aula de una manera que estuviéramos cómodos y pudiéramos vernos de frente, después realizamos un ejercicio de calma y comencé realizando la lectura del cuento "El volcán", realizamos la comparación del volcán con la acumulación de enfado y las consecuencias de cuando explota y algunas estrategias para que eso no pasara. Cometamos que enseñanza nos dejó este cuento y como vamos a aplicarlo a la vida diaria. Tardamos alrededor de 15 minutos realizándola.

Evidencia: Fotografía de la organización de la actividad y un pequeño audio de las participaciones.

Video:

https://seggtogobmy.sharepoint.com/:v:/g/personal/m_reyesz7m4_seg-gto_gob_mx/EaoT00yy2aZJqJJBkTxYpMkBAKPNZqqBhq83Y_v1n_61aw?e=GJDoMI

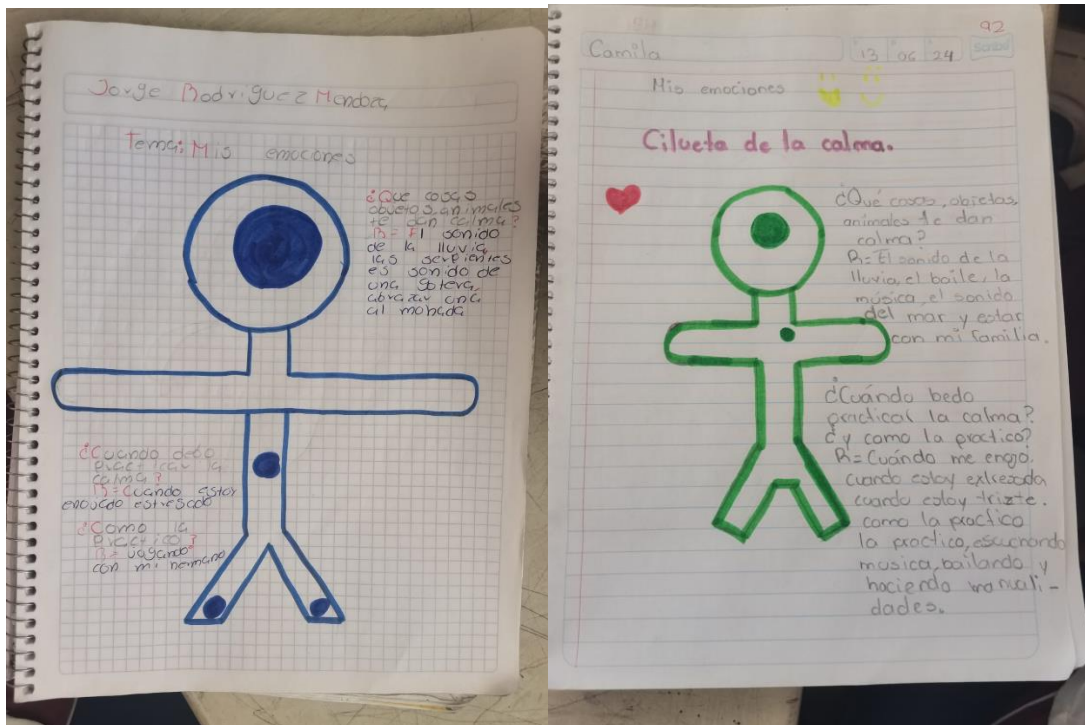


Actividad: En busca de la calma perdida

Desarrollo: Organizamos el aula de una manera donde nos sintiéramos cómodos y pudiéramos platicar acerca de la calma y los colores con la que la representamos, tomando como ejemplo la película de "Intensamente", les

proporcione una silueta del cuerpo humano y les pedí que con el color que habían definido la calma colorearan esa parte donde la experimentan, compartimos las partes de donde experimentaban la calma, después comenzamos a identificar aquellas cosas, acciones, animales u objetos que nos daban calma y como practicábamos esto y en qué momentos lo realizábamos.

Evidencia: Fotografía de una silueta y la representación de la calma.



Actividad: Obra de arte de la emoción causada por el “Sonido de tiburón”

Desarrollo: Comenzamos y nos pusimos cómodos en el salón para realizar la actividad, les pedí que pusieran mucha atención y definieran que emociones les causaba escuchar el audio del sonido del tiburón, estuvieron comentando algunas de las emociones y ahora pedí que esas emociones que les causó ese sonido las transformaran en una obra de arte, al finalizar explicaron su obra de arte y como ese sentimiento se ve reflejado.

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.					