



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP) Módulo 1

María Gabriela Rodríguez González

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

Al inscribirme este curso sentí varias emociones encontradas, por un lado, sentía felicidad y alegría por poder tomar este taller, pero por otro, sentía dudas e inseguridades, ya que lo implementaron cuando más carga de trabajo tenemos, pero después me di cuenta de que por algo lo hacían en este momento y pues me inscribí y aquí estoy, al inicio del curso sentí un poco de ansiedad, ya que no acostumbro a compartir en redes sociales. Además de que tuve varias complicaciones personales para entregar las actividades, eso sí para las conferencias he estado presente pues son muy enriquecedoras, este taller realmente es muy bueno y acertado en estos momentos, donde nuestras emociones son sumamente importantes.

Considero que al realizar las actividades he sentido muchas emociones, ya que cada actividad es muy especial e importante en nuestras vidas, las cuales muchas veces no nos damos el tiempo de realizarlas o fortalecerlas, por ejemplo al realizar la evaluación que es como un rompecabezas, sentí mucha alegría y satisfacción, pues para mí fue muy fácil y a la primera lo resolví, acertando a todas, antes de realizarla tenía inseguridad y frustración ya que leía los comentarios de los compañeros, decían que estaba muy difícil y que no se podía, así es que cuando me toco realizarla puse en práctica la calma y la confianza y pues realmente fue muy fácil.

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

Considero que logre conectar conmigo misma al practicar los ejercicios de la calma y la respiración, así como en cada una de las actividades, ya que para mí son muy importante las emociones y a veces no las expresamos, pienso que cada actividad realizada debe conectar con nosotros para así aprovecharla al máximo.

Al realizar la actividad del foro sentí un poco de inseguridad pues al compartir en el grupo de Facebook tenía muchas dudas sobre si estaría bien o no, pero pues nuevamente aplique la calma.

Al ir realizando cada actividad me sentía alegre y satisfecha de poder hacerla, a pesar de las dificultades que se me presentaban, pues en ocasiones sentía frustración, porque no podía avanzar por diversas circunstancias personales.

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

Considero, que, si logre conectar con mis estudiantes, pues circunstancialmente el proyecto que estoy trabajando es “La ruta de mis emociones” del libro de Proyectos de Aula quinto grado y pues las actividades de este taller fueron muy acertadas para aplicarlas con mi grupo.

Primera actividad:

“En busca de la Calma” En el patio los alumnos formaron un círculo y sentados en flor de loto practicaron ejercicios de respiración, cerraron sus ojos y se imaginaron en un lugar que les produce calma y tranquilidad. También se les mencionaron algunas frases positivas y se les puso música relajante. Al terminar los ejercicios los alumnos compartieron como se sintieron con esta actividad. La mayoría de los alumnos dijo que sentían tranquilidad, calma, paz y que se sentían muy relajados, incluso algunos alumnos hasta lloraron y se quedaron dormidos.

Para finalizar los alumnos dibujaron en su libreta su silueta, y escribieron lo que para ellos representa la calma y escribieron o dibujaron lugares, personas u objetos que la representan, al finalizar lo compartieron en asamblea.

Segunda actividad: “el Termómetro de las emociones”.

Primeramente, se les pregunto a los alumnos: ¿Qué son las emociones y cuáles conocen? Posteriormente en el pizarrón se presentó el termómetro de las emociones, con la finalidad de que los alumnos reconozcan y expresen sus emociones, como me siento y que debo de hacer ante alguna emoción. Por equipos presentaron cada emoción.

Los alumnos dibujaron su emoji de la emoción que sentían en ese momento, y posteriormente la pegaron en el pizarrón y compartieron porque se sentían así.

Para finalizar dibujaron en su libreta el termómetro de las emociones y compartieron en asamblea ¿Por qué son importantes las emociones?

Puedo afirmar que con esta actividad se logró conectar con los alumnos, ya que lograron identificar y expresar sus emociones y que deben de hacer ante una emoción para autorregularla y tomar decisiones más acertadas.

Tercera actividad: “El Volcán”

Se les leyó a los alumnos en voz alta la historia “El volcán” y, al finalizar, se plantearon en asamblea las preguntas y se invitara a los alumnos a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

Los alumnos dibujaron el Volcán y contestaron las sigs. preguntas: ¿Qué pasa cuando me enojo y qué cosas me hacen enojar?

¿Qué imaginan que pasó? ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más? ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? ¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Los alumnos compartieron sus reflexiones en el grupo.

Considero que esta actividad logro conectar con los alumnos pues aplica en mi grupo ya que días atrás se presento una situación similar a la del volcán por lo tanto los alumnos reconocieron que deben expresar y autorregular sus emociones de manera correcta para no lastimar a los demás.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Cabe señalar que este mini proyecto fue sumamente enriquecedor para mi y para mis alumnos, ya que muchas veces nos olvidamos de lo importante que son las emociones en nuestras vidas por el ritmo acelerado que llevamos en nuestro día a día, y principalmente en mi aula se debe reforzar lo socioemocional ya que atiendo a un quinto grado el cual está experimentando muchas emociones y en ocasiones no saben que es lo que esta pasando y no saben cómo expresarlas y como deben autorregularlas para lograr una sana convivencia con sus compañeros.

Me siento muy agradecida por poder participar en este taller y poder aplicar estas actividades con mi grupo.

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

1.- “En busca de la calma”

Sentados en un círculo en el patio los alumnos cerraron los ojos, se les pidió que pensarán en lo que mas les gusta y que les produce calma, se les dijo algunas frases positivas y música de relajación, al terminar compartieron en asamblea.

Posteriormente los alumnos se dibujaron y escribieron que les produce calma.



2.- “El termómetro de mis emociones”



Los alumnos dibujaron su emoción que sentían en ese momento, la pasaron a pegar al pizarrón, dibujaron en su libreta el termómetro de las emociones, con participación de los alumnos fueron identificando cada emoción y que siento y que necesito, compartieron sus opiniones en el grupo.

3.- “El Volcán”



Se les leyó el cuento “El Volcán” a los alumnos, en su libreta escribieron y contestaron algunas preguntas relacionadas con la lectura y la moraleja, identificaron las emociones, como deben expresarlas y que es lo que deben hacer para evitar lastimar a los demás, dibujaron el volcán en un lado escribieron lo que los hace enojar y en otro cómo reaccionan, al terminar las socializaron en asamblea.

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.					