

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Las actividades realizadas con los alumnos de quinto grado fueron:

1.-Respiración en calma, al inicio los alumnos comentaban entre ellos, ¡Que vamos a hacer!, ¡Qué bien! y ¡Ahora!, mostraban sorpresa, entusiasmo, diversión y algunos alumnos, inseguridad ante lo que les tocaría de participación.

La actividad “El volcán” les produjo asombro, inquietud, miedo y comentaron, lo bueno que aquí no hay volcanes. La estucha de la audición de la lectura fue con atención y mostraron interés por conocer que seguía y sorpresa ellos tenían que concluir el episodio.

Por último, la actividad de “En busca de la calma perdida” fue una actividad para ellos más relajada, pero también de análisis y el ponerlos a pensar porque se veían con la inquietud de dónde debían colocar o identificar los puntos de su cuerpo donde manifiestan la calma y qué, quiénes les generan calma.

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

Sintiendo gusto y agrado por ser parte de las actividades realizadas con mis alumnos, mostrando y reflejando calma, seguridad y estabilidad en el desarrollo de las actividades.

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

Si, integrándome a realizar las actividades propuestas, al observar que sea parte de los juegos o actividades, para ellos es darle un valor a mi participación y sentirse que hay confianza, se observa y aprecian los momentos de interacción, considerando que como docente solamente puede uno guiar las actividades y el integrarme a participar es sentirse identificado alumno- docente, mostrando entusiasmo y actuando con interés.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Estas herramientas me permitieron retomar el área socioemocional tanto propias, como de mis alumnos, comúnmente nos enfocamos a lo académico, dejando al lado lo que piensan, sienten o creen nuestros alumnos, es una forma de acercarnos a sus pensamientos y sentimientos de manera indirecta, pero que nos permite conocerlos un poco más y conocer el por qué actúan en ocasiones de determinada manera, poder detectar o influir en sus reacciones ante situaciones que se presentan dentro del aula y principalmente poder conocer por qué no avanzan o qué pasa con sus aprendizajes y ser quienes de alguna forma podamos influir en que el espacio escolar sea un lugar agradable para ellos lejos de situaciones o de su contexto que les generan emociones negativas.

En lo personal las actividades propuestas son adaptables para los alumnos y para los docentes cuando estamos en un contexto escolar que influye comúnmente en situaciones negativas y que pueden permitirme estar en calma o entender el por qué se reacciona a determinadas situaciones.

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



La actividad de “Respiración en calma”, se practicó durante los días de la aplicación de la evaluación RIMA, siendo para los alumnos un espacio de relajación, permitiendo despejarse un momento y que les permitiera volver a concentrarse en la evaluación.



En la imagen se puede observar que se logró la relajación y calma en los alumnos, una alumna muestra cierta sonrisa en su rostro por la inquietud que le generaba cerrar los ojos, porque no estaba acostumbrada a realizar este tipo de ejercicios.



Les pedí en esta actividad que tocaran la parte de su cuerpo donde ellos consideran se logra la concentración para poder responder a su evaluación, todos tocaron su cabeza.



Nuevamente se realizó el ejercicio “Respiración en calma”, ahora con música de fondo, se les pidió que inhalaran cuando la música fuera con volumen un poco más alto, contuvieran la respiración al bajar el volumen y soltaran al nuevamente subir volumen. Los alumnos son muy participativos y atienden a las indicaciones que se les da, en esta práctica muestran más tranquilidad y seguridad por realizar sin temor de cerrar los ojos para poder actuar, algunas niñas mostraban cierta sonrisa y decía la alumna es que me

dan ansias en mi estómago, porque me siento alegre cuando nos venimos a hacer esta respiración.

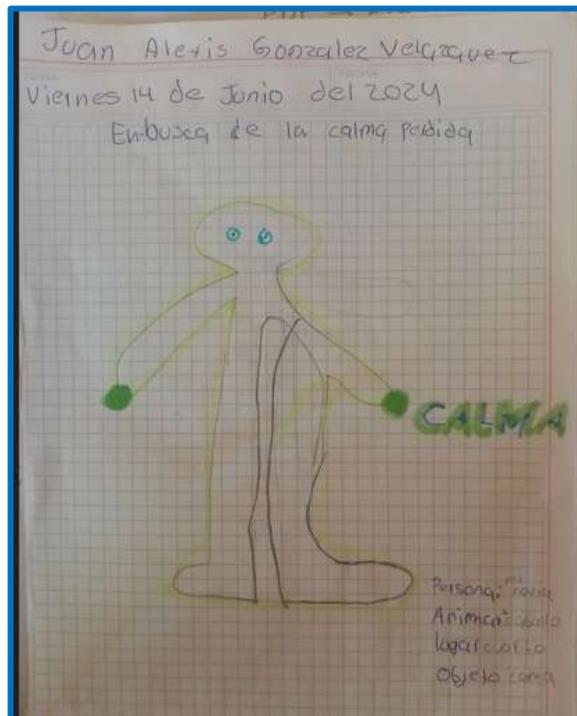


En el ejercicio de en “Busca de la calma perdida”, ellos identificaron la calma en su estómago, otros en la cabeza, mencionando qué persona les produce la calma, la alegría, la felicidad, así como el animal, el objeto o música que los hace sentir estables y con emociones positivas.

La mayoría de los alumnos identifican a su mamá como la persona que les trasmite esta calma y que les brinda frases o pensamientos motivadores par que sigan adelante.



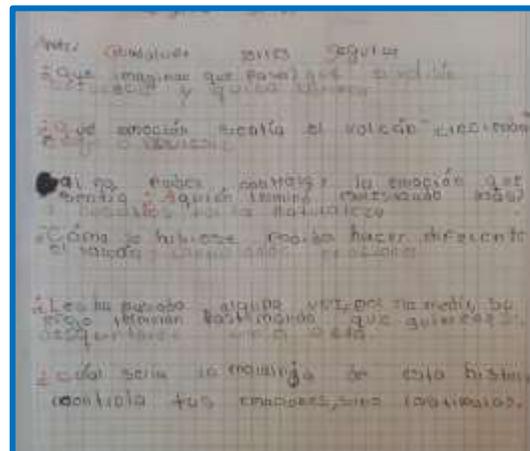
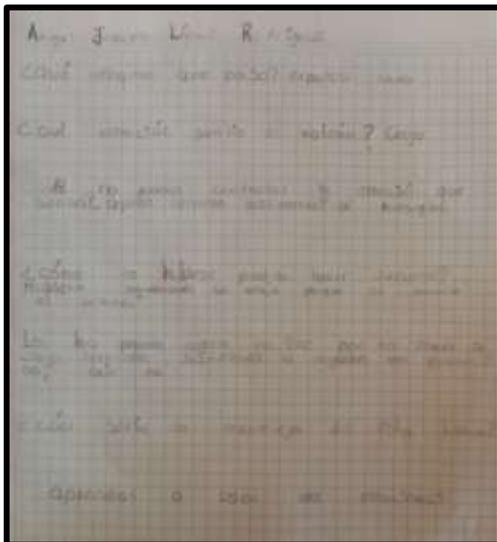
Muestran sus trabajos, dando concluida la actividad y preguntan el por qué se deben tapar la cara, mencionándoles que son evidencias que subiré y deben estar protegidos sus rostros, esto les genera incertidumbre porque en sus familias suben fotos si tomar este tipo de precauciones.



Es la producción del alumno, él dice que sus manos le generan calma, porque se puede tocar su cara para tranquilizarse y eso lo hace sentir bien, que con ellas puede dar lo que le piden y ayudar cuando lo necesitan.



Otro alumno, él es muy tranquilo, sabe pedir las cosas de una manera tan relajada y amable, que siempre lo apoyan, refleja una seguridad inculcada por sus padres, el escribe que su abuelita es quien le genera la calma que el necesita, se siente entusiasmado con su perro porque le brinda compañía y el estar en su casa, escuchando música le genera tranquilidad, alegría y paz.



La actividad del volcán, les permitió pensar y reflexionar sobre cómo actuamos cuando estamos enojados o con euforia como mencionan ellos, sin pensar en que podemos lastimar a quienes nos cuidan, nos quieren o nos ayudan.

Algunos alumnos respondieron relacionando a dañar el medio ambiente, pero hubo alumnos que si vincularon la lectura con nuestros pensamientos y emociones, resaltando que el enojo es la emoción que más identifican en la lectura del volcán.

### 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.					<b>Puedo incluir video y audios, para tener evidencias más detalladas.</b>