



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio me sentí agobiada porque tenía muchas actividades por realizar con mis alumnos, después manejé la dinámica de la calma y me concentré en lo importante. Comencé conversando con mis alumnos sobre las emociones para recapitular lo que anteriormente hemos visto, y esto me permitió estar más tranquila y confiada en las actividades. Me sentí satisfecha de percibir que los niños son capaces de reconocer sus emociones, por lo menos la alegría, el enojo y la tristeza.

En algún momento pensé que tal vez no entenderían las dinámicas, pero al estarlas practicando ellos mismos me pedían hacerlas para relajarnos.

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

Varias veces se me dificultó conectar conmigo misma, pues por mi dinámica familiar se me dificultaba, pues cuando estaba disfrutando de mi respiración de repente escucha que mis hijos me llamaban, o los ruidos del exterior me interrumpían y eso me frustraba porque debía volver a comenzar o dejarlo para otro momento. Hubo momentos en que logré sentir la calma y pude reconocer lo que me ayudaba a realizar mis actividades de una manera más eficaz y asertiva.

Reflexioné que muy pocas veces me tomo el tiempo de agradecer a los que están a mi alrededor y que con una palabra o una acción pueden hacer mejor mi día a día. Además de que muy pocas veces me doy el tiempo de conectar verdaderamente conmigo misma, por la cotidianidad, la carga de trabajo, pero que al final si me lo propongo me puedo dedicar 10 minutos para mí y eso me hace reiniciar mis emociones en positivo.

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

Mis alumnos son de segundo grado de preescolar, y considero que pude conectar las emociones con ellos, pues esta dinámica no solo es de un día o una semana, es de un trabajo realizado desde inicio de ciclo escolar, y que esto me ha permitido tener buena comunicación con ellos y que se sientan seguros y felices al realizar las actividades que les propongo dentro y fuera del aula. Desde inicio de la jornada los recibo con un saludo, realizamos dinámicas de relajación, hay un clima de respeto, cuando algo no les parece justo lo expresan y lo hablamos de manera grupal, con cariñosos, han expresado sentirse felices y contentos de estar en la escuela, cuando perciben que alguien está triste lo consuelan y buscan el apoyo de la Maestra para saber qué le pasó.

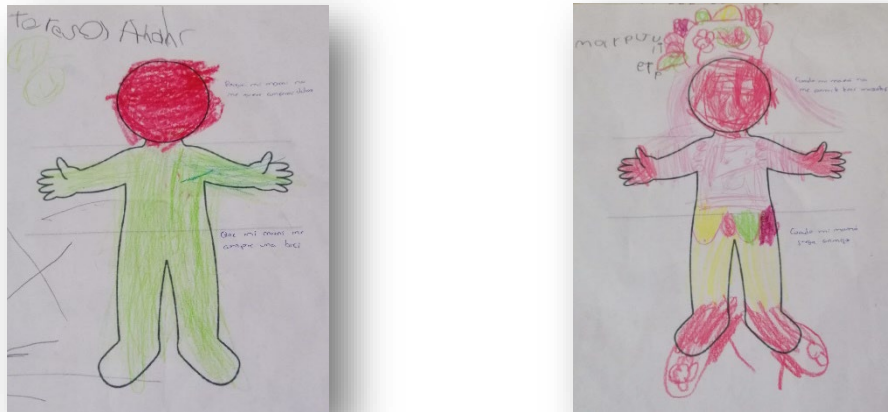
Considero que la mente en mi aula es de respeto, comunicación y tranquilidad, saber que estoy en un lugar seguro me permite tener un mejor desenvolvimiento en las demás áreas de mi persona.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me han gustado las actividades que se han propuesto, las dinámicas de conectar con uno mismo son sencillas y contribuyen bastante a nuestro bienestar, la conferencia del Dr. Rafael Bisquerra estuvo excelente, tiene razón al decir que el trabajo en emociones es siempre, a veces queremos que haya un cambio pronto y palpable, pero todo depende de nosotros mismos, el trabajo es con uno mismo y por consiguiente influirá en los demás, en este caso en mis alumnos.

Son actividades que se pueden adecuar a la edad de los niños, se busca la manera de que ellos las puedan entender y aplicar. Por la carga de trabajo sí se me complico un poco la aplicación de las actividades, pero estoy satisfecha de ver que mis alumnos son capaces de reconocer sus emociones y saber qué pueden hacer si están enojados para evitar dañar a los demás.

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



En la esta actividad primero conversamos sobre las emociones y qué acciones podemos llevar a cabo para ayudar a controlarlas y así evitar lastimar a los demás. Les solicité que dibujarán la cabeza de su silueta con el color que consideraban significaba que estaban enojados y el resto del cuerpo con el color que les hacía sentir felices, a un lado de la silueta registré lo que ellos me decían que los hacía enojar o estar felices. Es importante que desde la infancia puedan reconocer y nombrar las emociones en ellos mismos.



La actividad del termómetro de las emociones les gustó, y me pareció super bien que vayan nombrando la emoción que sienten en ese momento, incluso se sonreían cuando mencionaban que estaban felices.

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.					