



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

Previo a las actividades, los alumnos practicaron la técnica de respiración, con la intención de lograr tener calma y desarrollar las actividades planteadas. Poco a poco los alumnos identifican esta técnica que les ayuda a estar tranquilos, relajados y en calma.

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

Los pensamientos o expectativas que yo como docente tenía sobre los alumnos de segundo grado de primaria, era que en su mayoría eran tranquilos pues durante el ciclo escolar no los había visto explotar o estallar con enojos o rabietas.

El día de hoy 17 de junio de 2024. Los alumnos trabajaron la técnica “El volcán de las emociones” propuesta en este curso. Cuando les di una copia con un volcán los vi alegres y emocionados por que iban a colorear.

Una vez que terminaron de ponerle color al volcán, comentaron que sobre qué tema hablaríamos con ese volcán. Fue ahí donde les comenté que ellos tenían una misión en un curso que yo estaba tomando. Su interés seguía creciendo por participar. Les leí el cuento “El volcán” los alumnos hicieron una inferencia sobre el texto, y dijeron que se molestó y explotó. Que puedo sentir el enojo o enfado, tristeza o frustración.

Hubo niños que expresaron que es como las actividades que realizamos al iniciar las clases, donde cada niño coloca una tarjeta en la imagen según la emoción que cada uno presentan en ese momento.



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

Al ver como los niños iluminaban su volcán y socializaban que ellos mismos hacían berrinches y se enojaban cuando no obtienen lo que piden, o cuando los maestros les

devolvemos algún trabajo para hacerle cambio, entre otros. Reconocieron que en el día pueden pasar por varias emociones como tristeza, miedo, enojo, sorpresa de acuerdo a la situación que vayan viviendo durante el día.

Me di cuenta yo que también he llegado a perder la calma, a explotar y actuar de manera inadecuada, que hay días que no la pasamos bien y eso afecta a nuestro desempeño y aunado a que algunos alumnos son renuentes al trabajo y que eso me llega a perder la calma, exijo que realicen las actividades, pero es cuando menos obtengo respuesta de ellos. Ahora sé que la calma y la tranquilidad potencian el aprendizaje ya que la calma le permite al alumno a centrar la atención, así retienen más en la memoria.

En la segunda técnica llamada “En busca de la calma perdida” Los niños dibujaron en una hoja blanca su silueta, eligieron un color para representar el estado de calma e identificaron en que parte de su cuerpo la experimentan, hubo alumnos que manifestaron que la calma la sienten en su corazón o en pecho. También de manera grupal socializamos sobre varias emociones y que parte de su cuerpo la expresa.

Luego se les pidió que identificaran personas, animales, objetos, acciones o situaciones que les da tranquilidad, calma y hasta felicidad. Esto es lo que los niños manifestaron:

- \*Estar con personas agradables como sus amigos y sus familiares
- \*Acariciar un gatito o un perrito.
- \*Jugar con otros niños sea en la escuela, en la calle o con sus primos.
- \* Salir con su familia, pues en su mayoría los padres trabajan en varios turnos y a veces no coinciden en sus horarios, los niños son cuidados por abuelitos o familiares.

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

Considero que sí, pues para ellos que reconocieron que el volcán estaba vinculado con las emociones como el enojo y la tristeza. Las cuales se manifestaban en el texto. Comentaban que ellos se molestaban porque sus papás los regañan, porque sus hermanos menores no los dejan dormir o jugando los muerden, porque los ignoran, les

gritan, no les hacen caso o no juegan con ellos. También comentaron lo que hacen ellos cuando están enojados, los niños dijeron que llegan a gritar, a llorar, a pegar a otros, se encierra un rato, tiran objetos, entro otros.

Se hizo una reflexión sobre como actuó el volcán y que proponían los niños para regular su enfado y no llegar a hacer erupción o llegar a explotar.

A lo anterior comentaron que el volcán pudo hacer respiración para llegar a la calma y no lastimar a su amigo el bosque.

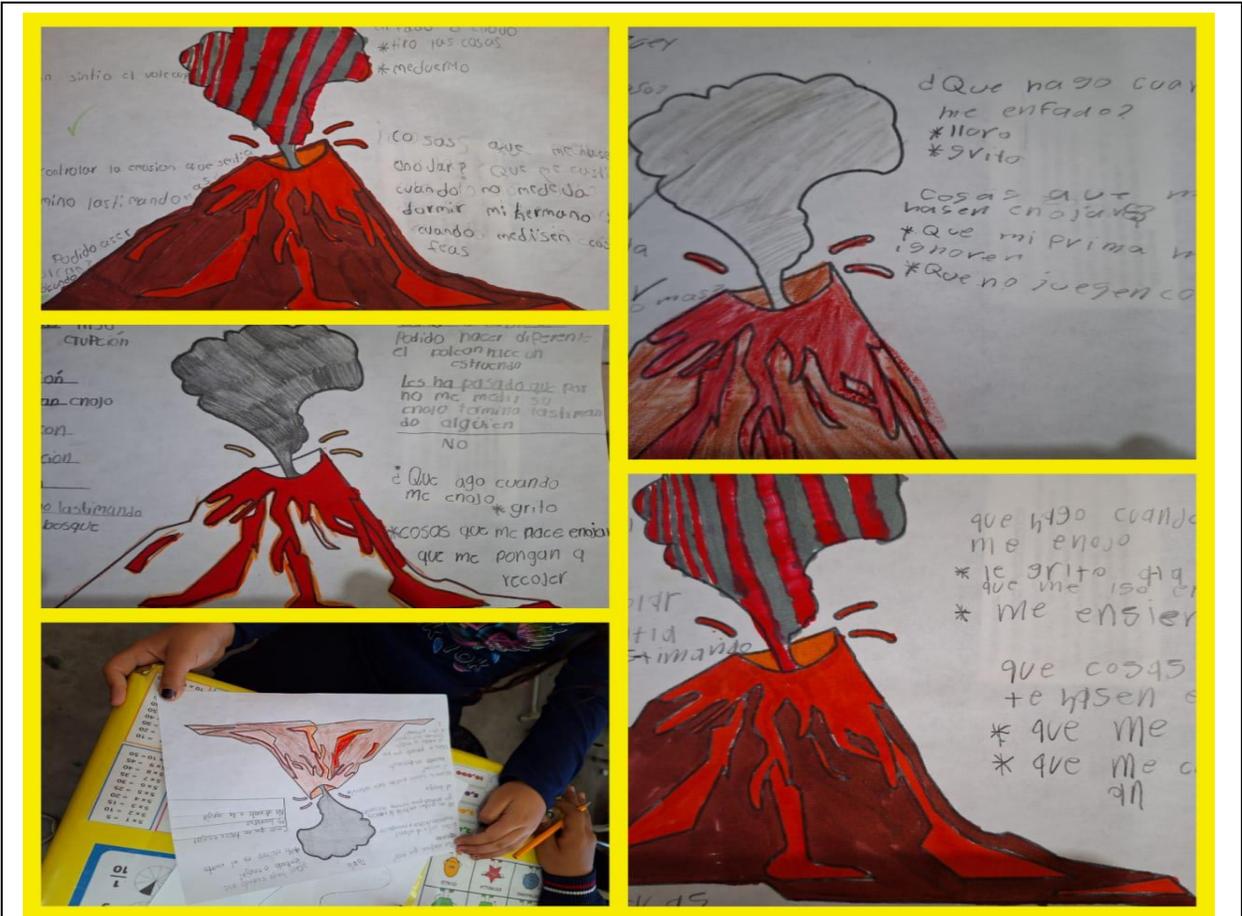
#### **4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Fue muy interesante poner en práctica las técnicas como: la respiración, el volcán de las emociones y en busca de la calma perdida. Estas actividades permiten que los alumnos reconozcan las emociones y que sepan que son válidas experimentarlas y vivirlas.

El conocer más a los alumnos me permite a mi como docente también regular mis emociones y ayudar o enseñar a los más pequeños a comprender y gestionar sus emociones, con la finalidad de emitir una conducta más adaptativa al respecto, sobre todo ante las emociones negativas como la ira o la frustración.

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





“El volcán de las emociones” En esta técnica los alumnos hicieron una inferencia sobre el texto, y dijeron que posiblemente el volcán ya estando tan molesto explotó, y que pudo sentir el enojo o enfado, tristeza o frustración.

Se les cuestionó sobre lo que ellos hubieran hecho para regular o bajar el enojo que sentía el volcán. Para ello, los alumnos comentaron que el volcán debió relajarse practicando la técnica de la respiración para que le llegara la calma y así no haber lastimado a su amigo el bosque.

## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión				
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>

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.					