



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Termómetro de mis emociones

Las actividades que realice con mis alumnos de 1er grado, fueron:
“Termómetro de mis emociones” “saberes emocionales” “El volcán de emociones”

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

Pensamientos	Emociones
Negativos “No puedo” “cómo lo hago” “no sé, como me siento” “yo no voy a participar”	-Alegría -Miedo -Sorpresa -Alegría
Positivos “lo intentare” “lo pensare” “yo quiero hablar”	-Enojo.

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

En las diferentes actividades que realice con mis alumnos de primer grado, estuvieron presentes diversas emociones tales como: tristeza, enojo, alegría etc.

En la actividad del termómetro ambiente mi aula con música <https://www.youtube.com/watch?v=Fr1p3XaSgsM>. Para ello pedí a mis alumnos, que cerrarán sus ojos y se concentrarán en la música, trabajé

ejercicios de respiración consciente como: inhalar y exhalar. Primeramente, de forma rápida y luego con calma. Lo cual me ayudo para tener una introspección de mi persona, Me pude dar cuenta que pocas veces nos damos tiempo para nosotros mismos.

Sentí tristeza que los ruidos mentales y el entorno, hacen cada vez más difícil que tenga contacto y armonía con la naturaleza, pues generalmente estoy ocupada

En las diferentes actividades que realice con mis alumnos me resulto preocupante y hasta molesto, escuchar aportaciones basadas en cosas materiales y poca sensibilización a temas de salud, familia y medio ambiente.

Cabe hacer mención que, al entrar en conexión con el sonido del viento en la técnica de respiración, me hizo recordar mi niñez y las mil aventuras que pase con mis papás convirtiendo mi enojo y tristeza en risas y mucha alegría.

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

Logre conectar con mis alumnos de forma positiva y armónica, con la técnica de respiración consciente, los niños y las niñas se centraron en la respiración y lograron tranquilizar sus sentidos, mostrándose dispuestos al trabajo.

Al observarlos tranquilos y felices dispuestos a trabajar, les mencioné que íbamos a trabajar "el termómetro de mis emociones" escribí el título en el

pizarrón, con la intención de que los niños supieran en todo momento el tema que estábamos trabajando.

Siguiendo con la actividad, pregunte a los niños ¿Quién conocía un termómetro y que función tenía? Algunas aportaciones fueron: “que media el calor” “que subía una línea de un tubito” aproveche los comentarios para decirles que también este termómetro funcionaba igual, solo que se trabajaba con emociones y 5 niveles y en cada nivel se ubicaba una emoción.

Después pedí a los niños que mencionaran las emociones que recordaran, los alumnos se mostraron participativos y mencionaron alegría, tristeza etc. al ir escuchando los nombres iba pegando en el pizarrón los emojis (**imagen 1**) también pregunte a los niños ¿Cómo se sentían? Algunos decían que estaban triste, otros enojados, molestos, con sueño, entregue a los niños un círculo para que dibujaran la emoción y el color de la emoción que sentían (**imagen 2**) en ese momento, pedí que colocaran su emoji en el nivel del termómetro que representaba su emoción (**imagen 3**) De forma voluntaria algunos niños compartieran, por qué eligieron esa emoción y el nivel de ubicación de su emoción.

Algunas aportaciones fueron: Que estaban molestos porque “su papá se fue a estados unidos hacia unos días y los dejó, “Varios niños mencionaron estar felices porque nos visitó una maestra practicante que les llevo unos borradores de colores y 3 estaban enojados porque no les compraron nieve en la entrada y uno más molesto por que no quería ir a la escuela y lo llevaron.

Posterior a ello comente a los alumnos, que al igual que sus compañeros, estaban enojados, tristes, preocupados. Todos experimentados cambios de emociones a lo largo del día y que todas las emociones son válidas pero que podemos cambiar la manera en que nos afecta, a través de técnicas, o cambiar nuestro pensamiento triste por un recuerdo bonito.

Para finalizar entregue a cada niño una copia de termómetro, les pedí que colorearan la emoción que experimentaban el día de hoy (**imagen 4**) y les explique mañana tendríamos un pase de lista de emociones, para saber si hay variación en las emociones en la semana.

El punto **II Saberes de emociones**

Lo trabajé entregando a cada niño una copia de las frases propuestas en la actividad, (**imagen 5**)

Fui mencionando cada frase y pedí que reflexionaran si era correcta o incorrecta, que de ser afirmativa, dibujaran un emoji feliz, y si era incorrecta o negativa hicieran una carita enojada y colorearan con rojo.

Al ir mencionando cada frase pedí voluntarios que nos dijeran si era correcta o incorrecta.

Hubo aportaciones muy buenas y curiosas, otras de tristeza ya que 2 niños mencionaban que sus papás cuando se molestan "se regresan a casa de sus papás por días" y eso hace que lloren, porque los extrañan, otros mencionaban que ellos ven que los adultos se pegan son los puños en la pared" y que ellos también lo hacen. Mi aportación en este momento fue preguntar al grupo si está bien eso, y se acordó de forma grupal que no está bien, que eso puede lastimarnos.

Para cerrar la actividad les pregunte que les haría feliz, “algunos dijeron que un iphone, otros que tener mucho dinero, que los llevaran a playas. Los 26 alumnos que tengo, mencionaron cosas materiales.

Por ello trabajare en la semana dinámicas de sensibilización, con la intención que le vean la importancia de la salud, la integración familia, la convivencia etc. Y le den importancia a

III **Volcán de emociones**

Inicie la actividad escribiendo en el pizarrón el título de la actividad “volcán de emociones”

Pregunte a los alumnos si sabían que era un volcán, algunos mencionaron que era “algo a quien le salía fuego” otros que era algo que “rugía” y le salía fuego que se convertía en piedra”

Les comenté que todos estaban en lo correcto y que como premio les iba a leer una lectura muy bonita, pregunté si querían escucharla, emocionados dijeron que sí. Les pedí mucha atención porque iba hacer preguntas al azar. Al dar lectura al cuento hubo muchas risas, los niños se mostraron felices, porque inventé una voz ronca para el volcán y dije “buenos días Sr. Bosque” en ese momento los niños me imitaban diciendo “buenos días sr bosque” también sintieron tristeza por el bosque pues no hacía ningún mal y mucho enojo con el leñador que corto el bosque.

El cierre de la actividad se concluyó de forma grupal (**imagen 6**) los alumnos comentaron que quizás el leñador que corto el bosque eran personas malas que no pensaban en el daño que hacían, sintieron tristeza por el volcán quería ayudar a su amigo y no lo culparon por sentir enojo, pues

todos nos molestamos cuando nos lastiman o lastiman a las personas que queremos. Solo que su enojo termino lastimándolo y lo hizo estallar.

La moraleja que encontramos fue que “debemos enojarnos con la persona que nos está dañando” y que debemos contar hasta 10, o respirar profundamente entre otras, antes de estallar.

Para concluir entregue una hoja con la imagen de un volcán y les comente que en la lava escribieran que ¿Qué pasa cuando se enfadan? Algunos niños comentaron que “gritaban, otros que rasguñaban, pataleaban” y que las cosas que les hacen enojar, es que “no les hagan caso” “ que les pegue su papá” “ Que no les presten el celular”

El cierre se hizo de forma grupal y se concluyó que trabajaremos en la gestión de emociones, y de cómo podemos modificar o regular las emociones para no llegar al enojo. (imagen 7

Cabe mencionar que en su mayoría los alumnos se mostraron participativos y emotivos, la mayoría expresó su sentir, hubo risas al trabajar, también una tristeza con los papás de algunos niños que regresan a E.U pues viven 6 meses con ellos y trabajan 6. Hubo enojo por lo que le hicieron árbol pues hizo que estallara volcán y se lastimo

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este proyecto fue muy benéfico para mi grupo, hubo una conexión muy buena con mis alumnos, aún faltan muchos elementos por integrar al proyecto, pero en próximos módulos podre ir enriqueciéndolo.

Por lo pronto con este proyecto en mi grupo se logró que:

-Varios alumnos que no participan mucho se motivaron a expresar su sentir y punto de vista.

-Los alumnos se dieron cuenta que es normal experimentar diversas emociones durante el día, que el enojo es normal, pero que mediante técnicas podemos bajar el nivel o intensidad de la emoción.

-Yo dedique tiempo para tener una respiración tranquila y traer a la mente recuerdo que tenia guardados y que me dieron mucha felicidad en su momento.

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

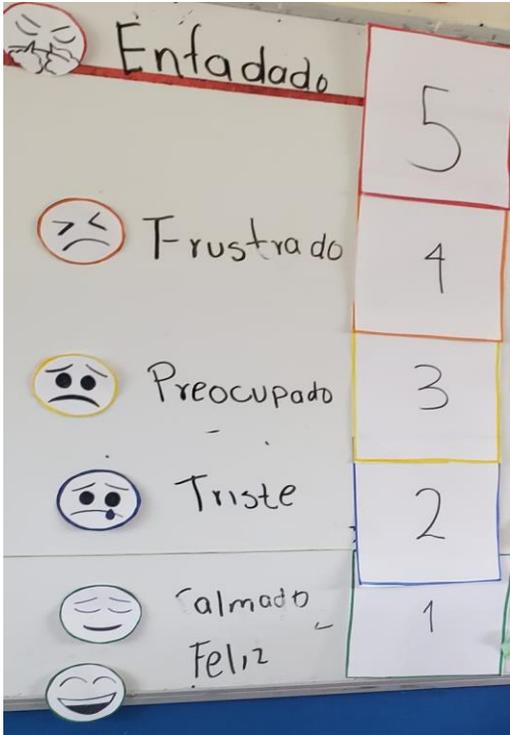


Imagen 1

1 los alumnos mencionaron las emociones y se fueron pegando para formar el termómetro



Imagen 2

Alumnos identificaron su emoción y la dibujaron

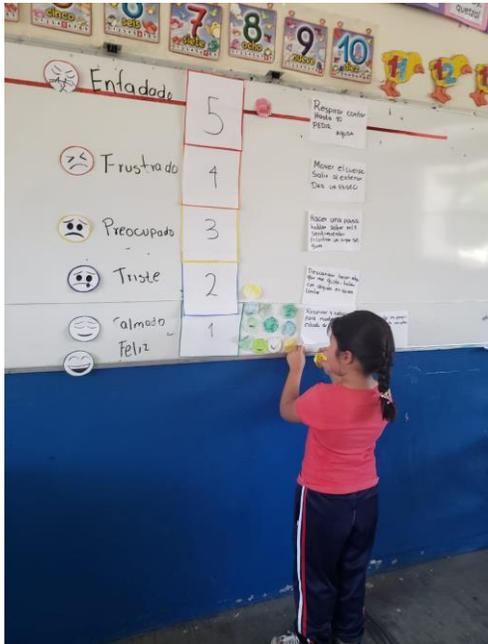


Imagen 3

Alumnos compartiendo su emoción de forma Grafica.

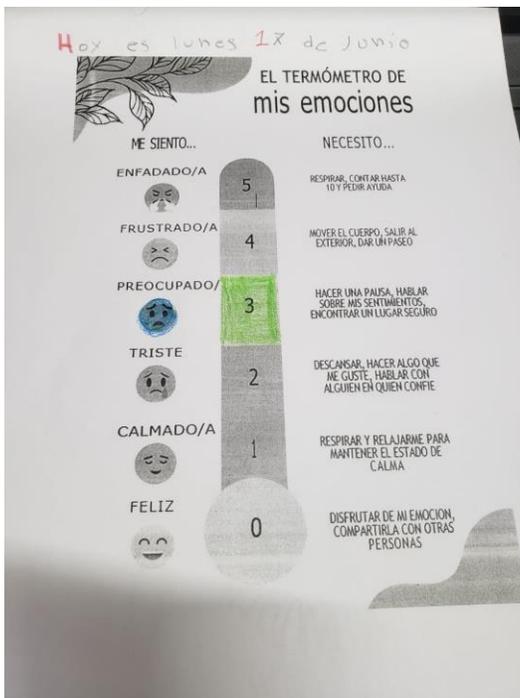


Imagen 4

Termómetro individual para identificar emoción, Inicio de la actividad de semana de pase de lista de Emociones.

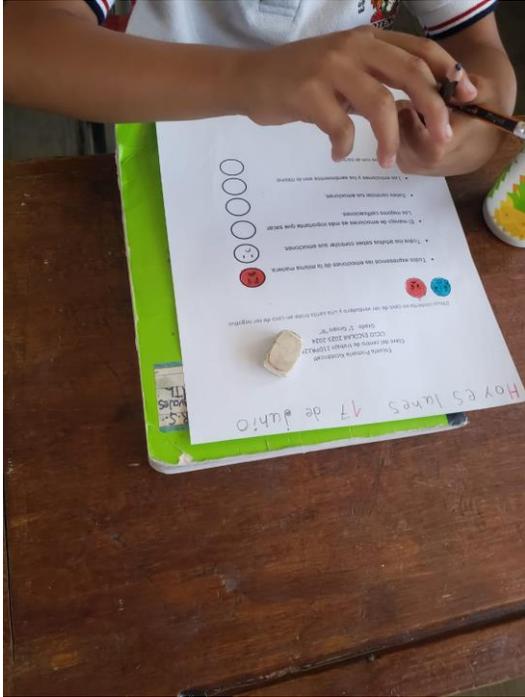


Imagen 5

“Saberes y emociones” frases propuestas

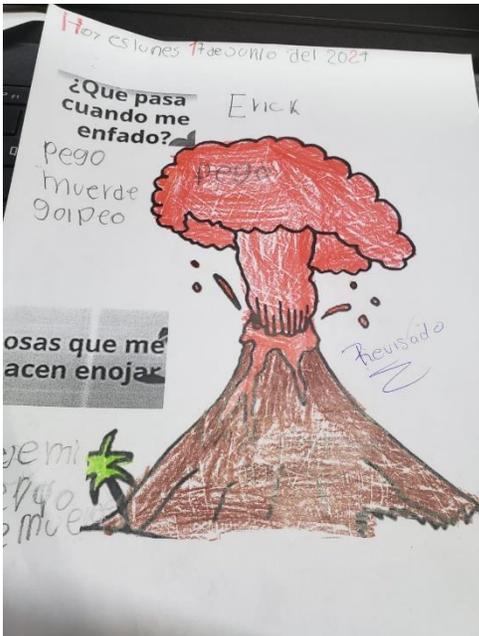


Imagen 6

Trabajo individual del volcán de emociones



Imagen 7

Cierre grupal de actividad el volcán
De emociones y exposición de alumnos
voluntarios

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.					