



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Lo primero que pensé con al ingresar al taller fue encontrar mi bienestar, pues si yo estoy bien, lo reflejaré con mis estudiantes. Posteriormente si las actividades propuestas coincidirían y se reflejarían con mis estudiantes.

Conforme iba realizando mis actividades, iba descubriendo emociones y reavivando recuerdos.

La principal emoción implicada era la calma, los ejercicios de respiración, relajación y meditación fueron actividades indispensables para alcanzar esta emoción, no solo en mi persona, también con el grupo pues lo invitaba a llevarlas a cabo, obteniendo resultados bastante positivos.

Otra emoción que se generó fue la preocupación, pues pensaba qué estarían viviendo mis estudiantes en casa para tener las emociones que manifestaban en el aula, y ahí tendría que actuar de inmediato, desarrollando e implementando actividades de interés y novedosas para ellos.

La alegría se manifestó también, pues me hacía consciente de mis emociones, y esto favorecería a regularlas, a ser empática con otros a mi alrededor y compartirlas cuando fuera necesario.

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

Durante las lecturas y videos venían a mi memoria recuerdos acompañados de emociones, de las emociones negativas en algunas encontré el origen de las mismas, ahora tratando de resanar y evitarlas, pues soy consciente que soy valiosa y he logrado llegar muy lejos y que tales emociones no me deben de afectar.

El proyectarme en mis estudiantes fue también importante, es decir, reconocer que son personas que piensan y sienten fue crucial para mantener un trato digno, hacer valer sus derechos y continuar con las relaciones armónicas y de respeto.

La realización de ejercicios del botiquín también modificó el estado de mis emociones, todas de ellas a un estado positivo, favorecedor para mi persona y por consiguiente para los que están a mi alrededor, trayendo consigo grandes resultados y satisfacciones.

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

Como se sugería en el Manual, compartí con mis estudiantes que estaba participando en el presente taller, las preguntas no se hicieron esperar: ¿también estudia? ¿cómo lo hace? ¿qué hacen en su taller? ¿quiénes son sus maestros? ...esta acción favoreció a que mis estudiantes y yo nos visualizáramos como un grupo de iguales, donde todos aprendíamos al mismo ritmo, de inmediato experimentamos la empatía.

Un aspecto importante para conectar con mis estudiantes fue ir realizando las actividades sugeridas con ellos, además que también externaba mis emociones; ante esta situación, los alumnos observaban que había también interés en mi persona por aprender.

Así mismo, los estudiantes reconocían su estado actual de ánimo, al momento de realizarlas expresaban sentir ira o enojo por lo sucedido antes de realizar la actividad, pero en diálogo con sus compañeros lograban identificar la manera de llegar a la calma, para posteriormente y en la medida de lo posible sentirse alegres.

Causó alegría que mis alumnos comprendían la importancia de reconocer su propia emoción y la de sus compañeros, pues con estas acciones pensarían antes de actuar en un conflicto, generando consigo un mejor ambiente áulico.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.



Debido a varias actividades que ya se tenían programadas realizar, por ejemplo, RIMA, solo logré implementar algunas de las actividades propuestas: el termómetro de las emociones, el volcán y los ejercicios de respiración y reflexión; en dichas actividades se logró el objetivo propuesto y al parecer ir más allá.

En la actividad del termómetro no solo identificaron la emoción presente en ese momento, además compartieron con el grupo qué los llevaba a esa emoción, qué actitudes de todos los presentes en el aula contribuían a estar así; los mismos alumnos sugirieron compartir esta actividad en casa, pues gracias a las sugerencias que presentaba el manual, los estudiantes las implementaban y lograban permanecer, por ejemplo, alegres o calmados, o si se encontraban enfadados, cambiar su emoción. Los estudiantes reflexionaron que no solo en el ámbito educativo se podía implementar, sino también en casa; se invitó a hacerlo.

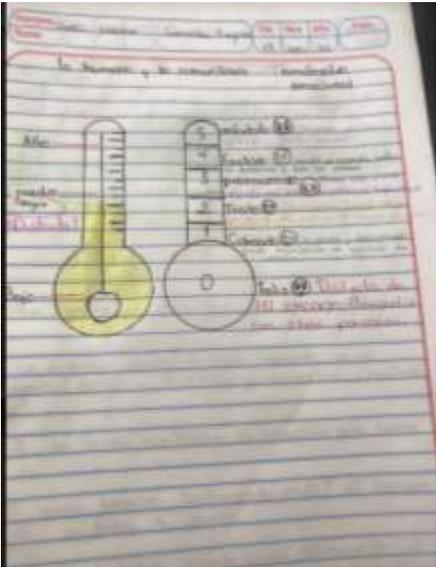
La segunda actividad, el volcán, los estudiantes lograron reflexionar cómo pasar por una emoción negativa y no controlarla, puede dañar a quienes nos rodean. Los estudiantes también compartieron que ellos han sido en algún momento de su vida volcán, y en otra situación han sido bosque, y que en ambas las emociones se hacen presentes.

Este mini proyecto me pareció tan oportuno, importante y sobre todo de aprendizaje. No esperaba escuchar de los estudiantes reflexiones y participaciones en las que aprendí de ellos, por ejemplo, en el volcán una alumna propuso que el volcán antes de hacer erupción pudo hacer llamado a los animales del bosque para ahuyentar a los taladores, los animales salvajes los pudieron haber atemorizado. Trasladado a la vida cotidiana, en una situación o al presentar estas emociones, es conveniente pedir ayuda, dialogar sobre el tema y tomar un respiro de la situación.

La reflexión de las situaciones y actividades estuvo en todo momento, y es otro aprendizaje que me deja este primer módulo, espero que no quede solo en el aula, sino que también los estudiantes lo puedan compartir con sus familiares, ir realizando cadenas de aprendizaje.

El ejercicio de la respiración ha sido uno de los que constantemente implementé esta semana, me fue muy útil al entrar de receso y educación física, pues la energía con la que llegan es impresionante, y para comenzar con una clase diferente es importante estar en calma. Además, debido a las condiciones del clima (altas temperaturas), las emociones se disparan, el ejercicio favoreció de gran medida.

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



En un primer momento el termómetro se dibujó en el pintarrón, se solicitó copiarlo en su cuaderno para que, individualmente identificaran su emoción y reflexionarán sobre ésta; posteriormente, de manera grupal y voluntaria los estudiantes compartieron cómo se sentían, decidí hacerlo de esta manera para que no se sintieran presionados o vigilados, evitando juicios.



En la actividad del volcán en un primer momento se les leyó de manera grupal, posteriormente se solicitó que de manera individual fueran dibujando lo que iban escuchando.

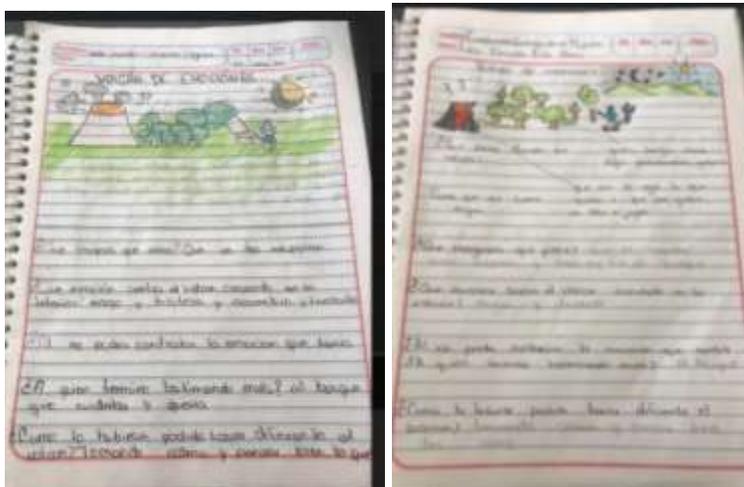
Todos los estudiantes coincidieron con la misma escena: un volcán molesto, triste, enojado, con emociones encontradas.

Posteriormente escribieron las preguntas para ser respondidas de manera individual.

Al terminar, de manera voluntaria los estudiantes compartieron sus respuestas.



Fue impresionante escuchar la manera en que los estudiantes van analizando la situación, sobre todo porque se sienten identificados, ya sea con un volcán o con un bosque. Las alternativas de solución también fue un aspecto que me quedó como aprendizaje.



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.				x	Expreso cómo me sentí desde la presentación del taller hasta el término del módulo 1.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	Los alumnos lograron tener confianza para expresar sus emociones.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				x	El ejercicio de la respiración ha sido super importante desde que se implementó, I utilizó entrando de receso, educación física, o cuando percibo que es necesario. Termómetro Volcán



Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	Se anexan algunas fotos
---	--	--	--	---	--------------------------------