



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Pienso que ha sido una de las actividades más bonitas que he realizado con mis alumnos, realizamos la actividad de "En busca de la calma perdida", esta me hizo sentir emociones de tristeza y enojo al saber a las situaciones que ellos se enfrentan día a día y a su vez alegría al saber que son niños positivos que siempre buscan la solución, sin importar la edad que ellos tengan.

Así mismo, realizamos la actividad "El volcán de emociones" en este pudimos compartir la emoción enojo y los alumnos pudieron reflexionar sobre cómo llegar a la autorregulación al momento de enfrentarlo, pienso que fue muy enriquecedor debido a que los alumnos pudieron compartir momentos de frustración y enojo, así como de desesperación a la que se enfrentan en su día a día, de igual forma, como a veces como docentes no nos damos cuenta de todas estas emociones y sentimientos a los que ellos se enfrentan y que no los ayudamos o simplemente orientamos o guiamos para la resolución de problemas, creo que en el desarrollo de esta actividad también me sentí frustrada al realizar esta actividad al saber que se puede hacer aún más por los alumnos.

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

Logré identificar algunas acciones que yo misma cuando era niña atravesé y que en su momento nadie me ayudo y que tuve que enfrentar sola, a pesar de que mis papás siempre me apoyaron, en ocasiones prefería callar

que decir aquello que sentía. Conecte conmigo misma siendo consciente que puedo cambiar esa realidad a la que se enfrentan nuestros niños y que les ha perjudicado en algunos casos en su desempeño escolar.

Así mismo, conecte conmigo misma al identificarme en su forma de solucionar o autorregularse, pues en ocasiones también respondemos de manera desatada, sin pensar y me hizo reflexionar como no somos tan diferentes y que juntos nos podemos ayudar a crecer y aprender a educar nuestras emociones y vivir de manera positiva nuestro sentir.

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

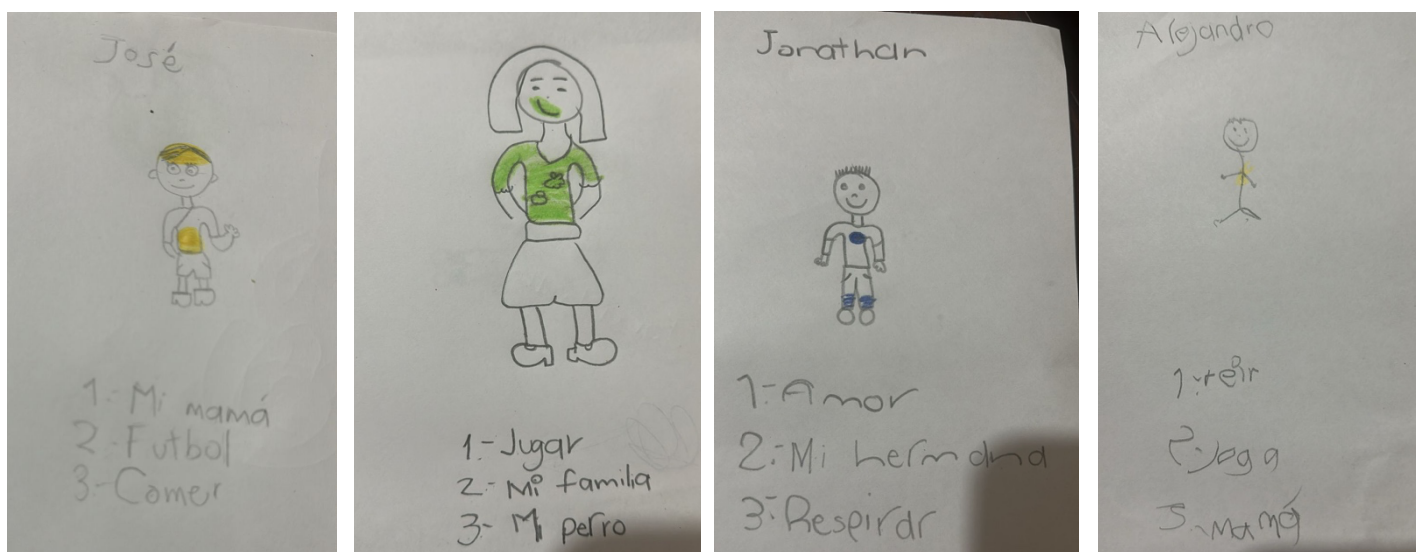
Si, creo y considero que si logre conectar con mis estudiantes, conecte con ellos de corazón, pues al identificar situaciones que yo misma viví o reacciones y sentimientos que hoy en día vivo y que no externamos también nos perjudica como seres humanos no solo como estudiantes. Que cada uno de nosotros tanto profesores como alumnos y padres de familia, fuera de la escuela tienen una vida, una vida de alegrías, tristezas, problemas, situaciones que enfrentamos, etc. por ello conecte porque al portarme de una manera empática pude lograr que mis alumnos se expresaran y aportaran a manera de reflexión mediante sus participaciones, dándoles las confianza y logrando ellos se sintieran de esa manera.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En realidad, considero que ha sido uno de los proyectos más enriquecedores que he realizado, pues no solo se necesita conectar con la mente y con el cerebro, sino también con el alma, con el sentir, con el corazón, mismas cosas que nos harán trascender no solo en la vida académica de nuestros alumnos si no en la personal también.

En lo personal este mini proyecto me deja con ganas de seguir trabajando con mis alumnos las emociones y sentimientos, que es algo que sin querer hemos dejado de lado y con ello a veces no logramos tener un ambiente de confianza y empático, pues olvidamos que somos seres humanos y no maquinitas que no sentimos. Así mismo, me deja como reto cada día de clases practicar las emociones y la autorregulación para el bienestar del alumnado.

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



Añado 3 de las imágenes trabajadas durante la primer actividad, esta inicio mediante la recuperación de saberes previos de los alumnos, donde ellos pudieron participar identificando que es la calma, como la sienten, expresando de manera voluntaria al resto de grupo, posteriormente, se les facilito media hoja blanca, la primer instrucción fue que se dibujarán a sí mismos, algunos se dibujaron con esmero tardando un poco más, otros se

basaban en los dibujos de sus compañeros y otros solo lo hicieron por cumplir. Una vez pintado su silueta, se les pidió identificarán cuando ellos están en calma donde la sienten, algunos niños en ese momento externaron que casi siempre la sienten en el corazón o en el estómago, respuesta que se dio más en lo particular en todo el grupo.

Una vez que lo hicieron se les pidió pusieran números del 1 al 3 y se les dio la indicación que escribieran 3 cosas, personas, objetos, animal, situación, etc. que los hiciera sentir calma.

Al finalizar les comenté que solo los niños que quisieran compartir y mostrarnos su trabajo lo hicieran, para esto solo 4 alumnos lo hicieron (de los 4 que añadido foto) quienes rescatan que cuando sienten en calma es con una persona de su propia familia, al ser el primer vínculo de protección en ellos. Los alumnos que no participaron, se les dijo doblaran su hoja y la guardarán y siempre que estuvieran en un lapso de enojo, recordaran esa hoja y la acararán y pensarán por qué sienten calma.

Como retroalimentación de esta actividad, principalmente rescato la valentía de algunos niños para compartí con las personas su sentir y como lo sienten, al ser niños que en la mayoría de las ocasiones se sienten seguros de sí mismos, aunque no puedo definir realmente que es eso que lo hace sentir con esa seguridad, aunque si hay un patrón, familias que en el ámbito escolar siempre han estado pendiente de ellos. Así mismo me quedo con la tarea de seguir trabajando la educación emocional, pues muchos alumnos ni siquiera saben identificar cuando lo sienten y como lo sienten, por ende les da pena participar u opinar.



En la siguiente actividad en un primer momento nos sentamos en el patio en círculo, se les comenzó a leer la lectura “El volcán”, al termino se les plantearon las siguientes preguntas, en las cuales pudimos rescatar o siguiente:

- ¿Qué imaginan que paso?

En esta pregunta la mayoría de los alumnos concordaron que el volcán hizo erupción para proteger su amigo, pero otros entraron en debata al decir que si hacia erupción iba a quemar todo el bosque y su amigo lo habría matado. Al finalizar después del debate se llegó a la conclusión ue el volcán se calmó un poco y solo lanzó poca lava para espantar a los hombres que le hacían mal al bosque para que se fueran y una vez que se fue logro entrar en calma.

- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?

Concordaron que era furia y enojo y solo algunos dijeron que era frustración por no saber cómo ayudar a su amigo

- Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién termino lastimando más?

Se rescato gracias al debate ue si el volcán hizo erupción por no controlarse, termino lastimando más a su amigo el volcán. Muchos alumnos concordaron

en que a veces para hacerle bien a quienes amamos debemos controlar lo que sentimos y pensar como actuamos.

- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?

Estas preguntas fueron más sencillas gracias al debate que se dio durante la primera, donde argumentaban que el volcán pudo controlarse y solo aventó poca lava para que pudiera ayudar así amigo el bosque.

- ¿Les ha pasado alguna vez ue, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quiere?

Esta respuesta fue la más complicado, en nuestro circulo estaba todo en silencio, la mayoría bajaron la cabeza y se quedaron pensativos, después de un tiempo un alumno contesto si yo he lastimado a mi mama enojado diciéndole que ya no la quiero, de ahí surgieron comentarios parecidos y retroalimentamos, que también en el enojo debemos calmarnos y recordar aquello que nos hace bien o una solución diferente, porque enojándonos solo perjudicamos al otro y no hacemos las cosas mejor.

- ¿Cuál es la moraleja de esta historia?

Llegaron a dos conclusiones, pues no se ponían de acuerdo, unos argumentaron que la moraleja era “El que se enoja pierde”, porque al perder la cabeza iba a quemar todo y ya no iba a tener más amigos y otros dijeron que la moraleja era “me calmo y pienso una solución para no lastimar a los demás”, argumentando que cuando uno siente enojo, debe pensar cómo reaccionar y como solucionar. Aunque ambas moralejas eran muy parecidas a lo que ambos querían llegar, decidieron dejar ambas.

Esta actividad, quedo en el compromiso de llevar estrategias para trabajar la autorregulación del enojo, pues los alumnos argumentaban no sabían hacerlo, pues nadie les decía como.

NOTA: No tuve la oportunidad de tomar tantas fotos ya que estuve sola con el grupo y estábamos trabajando

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.					