

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

Durante todo el ciclo escolar he trabajado con actividades relacionadas con las emociones, dentro de nuestra jornada escolar después del recreo tenemos una actividad a la que nombré “Mi jardín interior” para trabajar la calma, les pongo música para relajarse casi siempre con sonidos de la naturaleza y la indicación es que durante los 4 minutos que dura la actividad ellos no tienen que hacer nada más que disfrutar de la música e imaginarse que están en un lugar donde ellos se sienten cómodos y tranquilos, al inicio les pedí que se imaginaran un jardín, después al compartir sus experiencias algunos mencionaban otros lugares. Platicó la experiencia anterior porque mis alumnos han estado en contacto con el tema de las emociones y muestran muy buena actitud y gusto.

Las actividades que llevé a cabo fueron “En busca de la calma perdida” y “El volcán de las emociones” para trabajar la calma y el enojo.

En la primera actividad al preguntarles que es el estado de calma, lo asocian con lo siguiente: relajarse, no estar agitada, felicidad, estar con una persona como su papá, estar tranquilos, paz, silencio, cómodo, estar en la actividad de mi jardín interior, estar tranquilo y respirar, el yoga, dormir.

Cada niñ@ le asignó su color a la calma y algunos utilizaron el verde, el azul, el amarillo, el rojo, el negro y un niño me preguntó que si podía usar muchos colores porque para él la calma era bonita como un arcoíris.

También en esta actividad compartieron lo que les genera calma entre sus respuestas fueron: que les den masaje, su familia, jugar con su mascota, dibujar, acostarse, dormir, tomar clases de gimnasia, dibujar, ver las estrellas y la luna, correr, estar en silencio, cuando llueve y caen las gotas de lluvia, sus juguetes, hacer la actividad en la escuela de mi jardín interior, masaje en los pies, cuando está acostado en su cama cobijado, andar en bici, el aire, lo calentito, cuando hago la tarea y pongo música, hacer yoga, hacer la respiración de la flor y la vela, estas dos últimas respuestas la nombraron varios alumnos ya que las tres semanas previas estuvimos trabajando en un proyecto titulado “Yoga y las emociones” que les gustó mucho y en donde aprendieron diferentes ejercicios de respiración.

En la segunda actividad del Volcán estuvieron muy atentos a la historia, la relacionaron con experiencias que se han vivido en el salón con niñas y niños que han perdido el control porque se han enojado y en la parte donde dicen que imaginen lo que pasó cuando el volcán estaba pensando y pensando y sintiendo y sintiendo varios niños en coro dijeron “explotó”, varios vieron la erupción del volcán como una forma de ayudar al bosque pero hubo un niño que dijo que también iba a quemar a los árboles y a todos los animales que vivían ahí. Lograron relacionar la erupción del volcán con la emoción del enojo y surgieron comentarios relacionados con las acciones de un compañero que semanas antes se había enojado tanto que tiró sus cosas, su mesa y su silla.

Identificaron lo que les hace enojar como: que los molesten, que les quiten sus juguetes, que la presionen, cuando algún hermano mayor les da un zape, cuando les dicen cosas, cuando no le creen, cuando les pegan o regañan, cuando no lo dejan dormir los vecinos, cuando las ignoran o gritan. Y de las formas en que reaccionan cuando están enojados algunos pegan, lloran, azotan la puerta, se encierran en su cuarto, avientan cosas, patean, se ponen roja, una reflexión que hizo una niña fue que ella quisiera patear cosas y pegar pero que no lo hace porque tiene gente alrededor y los puede lastimar.

Fueron dos actividades muy productivas en donde se trabajaron dos emociones opuestas que los niños identifican perfectamente en su día a día. El abrir el espacio para reflexionar y compartir sus respuestas los hace empáticos hacia los demás, observan que no todos nos calmamos de la misma manera y que reaccionamos de distintas formas cuando estamos enojados.

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

El tema de la emociones es un tema que me fascina y que me ha llevado a leer, tomar cursos y talleres para seguir aprendiendo, pertenezco a una generación donde eran muy frecuentes las frases de: “no llores”, “ya cálmate”(cuando uno andaba de curioso), “no te enojas”, etc. se pensaba que esta parte de nosotros no era objeto de estudio porque de alguna manera ya venía integrado y se daba por hecho; cada una de las actividades propuestas en el manual me han reafirmado lo que creo y que es “la necesidad urgente de darle su lugar y su importancia a las emociones” como dice una de las primeras actividades “somos seres sintientes” y cada experiencia que vivimos nos deja una huella o una cicatriz como sabiamente lo dijo Begoña Ibarrola.

En nuestras manos tenemos a los niños y niñas que son seres tan puros que tenemos la responsabilidad de primero desarrollar las capacidades emocionales en nosotros mismos para poder ser un buen ejemplo y guía para ellos. Debemos conectar con nosotros mismos para después conectar con los demás.

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

Si, porque siempre los he visto como seres humanos, muchos de ellos viviendo a sus escasos 7 años situaciones familiares muy complejas que a su corta edad se refleja en ansiedad, enojo, dificultad para concentrarse o aprender. En las actividades desarrolladas el darles tiempo para estar en calma disfrutando de una música relajante, de abrir espacios de diálogo para que compartan sus pensamientos y sus emociones sin juzgarlos, les va dando seguridad, confianza, sentirse que pertenecen a un grupo y que igual que ellos hay otros que también se sienten felices, enojados o tristes. Escucharlos y valorar sus aportaciones es otra manera de conectar con ellos y entre ellos y hacerles saber que son todos valiosos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.



Me siento muy satisfecha por los logros que demostraron mis alumnos, ellos muestran interés y disposición, les gusta mucho hablar y compartir sus experiencias de vida en los diferentes contextos donde se desenvuelven y al escucharlos y mostrar interés en sus vidas vas estableciendo vínculos más estrechos que pueden generar ambientes más armónicos y propicios para un aprendizaje significativo. El vivir cada una de las actividades propuestas en el módulo y llevar a cabo las reflexiones nos permite visualizarnos primero como seres humanos sintientes y después como docentes, y esto es muy importante a tener en cuenta.

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

Actividad: En busca de la calma perdida.

La actividad se modificó al realizarla impresa con las preguntas que ellos tenían que responder y después en círculo compartieron sus respuestas. Ellos se dieron cuenta que no todos utilizaron el mismo color para la calma, que algunos la experimentaban en todo el cuerpo y otros sólo en algunas partes como en la cabeza, los brazos o piernas el pecho.

Módulo 1
 Actividad: En busca de la calma perdida

Nombre: Ariel Vostro Velazquez

¿Qué es para ti un estado de calma? Que sea que mi cuerpo se si esta calmado

¿Con qué color identificas la calma? azul fuerte

1.- Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más la experimentas.



2.- Piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generen calma. Anótalos en las siguientes líneas.

Jugar con mi mascota

3.- Escribe un momento en el que practiques la calma.

en yoga

Módulo 1
 Actividad: En busca de la calma perdida

Nombre: Edna Georgina Rivalcaba Hernandez

¿Qué es para ti un estado de calma? estar en la escuela y en mi jardín interior

¿Con qué color identificas la calma? verde

1.- Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más la experimentas.



2.- Piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generen calma. Anótalos en las siguientes líneas.

hacer yoga respirar y hacer el ejercicio de la flor y la vela.

3.- Escribe un momento en el que practiques la calma.

yoga y en mi casa.

Módulo 1
 Actividad: En busca de la calma perdida

Nombre: Luis Mateo Hernandez Jasso

¿Qué es para ti un estado de calma? estar con mi papa jugando y eso me tranquiliza hasta con el.

¿Con qué color identificas la calma? _____

1.- Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más la experimentas.



2.- Piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generen calma. Anótalos en las siguientes líneas.

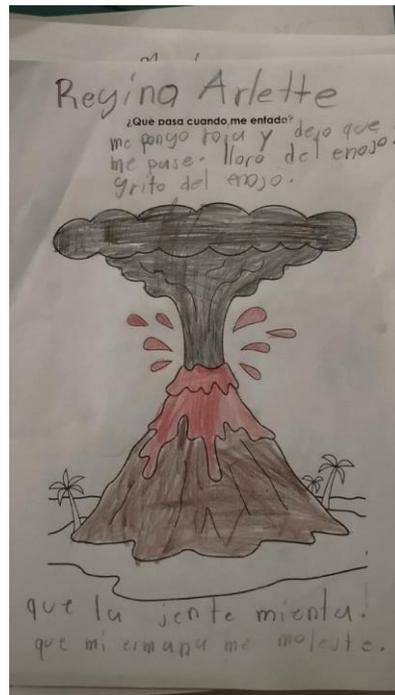
cuando llueve a mi me relaja mucho porque como con todas la gatas.

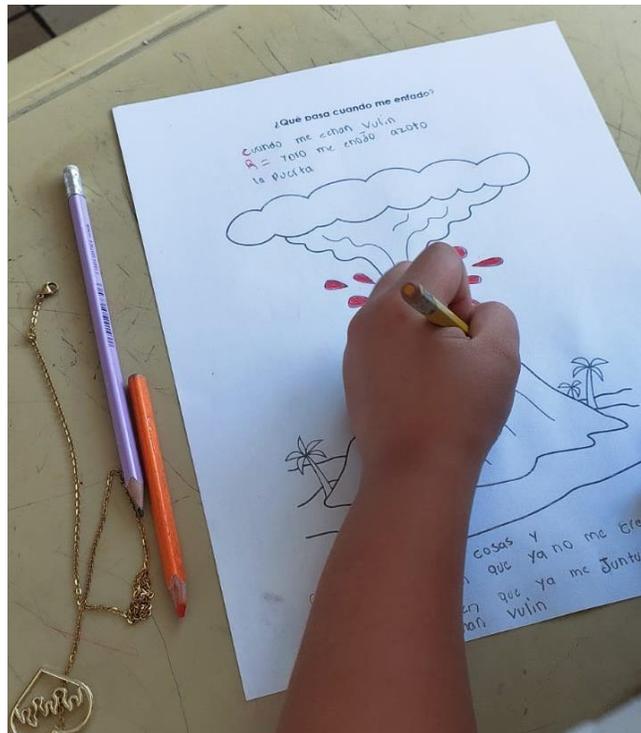
3.- Escribe un momento en el que practiques la calma.

Espera después de recreo de la A.E.V.P. cuando hace ruido y ahi hacer yoga.

Actividad 2: El volcán de las emociones

En esta actividad les llamó mucho la atención el dibujo del volcán y la historia que se les narró, mientras contaba algunos alumnos opinaban sobre el texto, la acción del volcán y sus consecuencias para el bosque, lo relacionaron con experiencias que han surgido en el salón de clases con alumnos y alumnos que han tenido diferentes reacciones cuando se enojan. Les gustó mucho compartir lo que les hace sentirse enojados así como las reacciones que tienen.





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.					