



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Ma. Del Carmen Arellano Fabián

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

Actividad I: Termómetro Emocional

- **Pensamientos:** Me pareció una herramienta sencilla pero poderosa para que los alumnos (a) reflexionen sobre sus emociones. Visualizar cómo se sienten facilita la expresión de sentimientos.
- **Emociones:** Sentí curiosidad por saber cómo los alumnos identifican sus emociones y gratificación al ver su participación y honestidad.

Actividad II: Saberes que emocionan

- **Pensamientos:** Esta actividad me hizo cuestionar mis propias creencias sobre las emociones y reflexionar sobre cómo las perciben los pequeños.
- **Emociones:** Sentí sorpresa, alegría y a veces admiración al escuchar las opiniones y justificaciones de los estudiantes, lo que mostró su capacidad de pensamiento crítico.

Actividad III: Volcán de Emociones

- **Pensamientos:** La historia del volcán es una metáfora eficaz para discutir sobre la ira y el autocontrol. Me ayudó a ver cómo los cuentos pueden ser herramientas educativas poderosas donde los niños se sintieron identificados al compartir sus experiencias.
- **Emociones:** Me sentí en empatía al ver cómo los pequeños (a) se relacionaban con el volcán y compartían sus propias experiencias de enojo.

Actividad IV: En Busca de la Calma Perdida

- **Pensamientos:** Dibujar la calma en el cuerpo fue una forma creativa de que los alumnos se conecten con sus sensaciones físicas y mentales de tranquilidad.
- **Emociones:** Sentí serenidad y un sentido de conexión al compartir mis propias fuentes de calma con los alumnos (a) y escuchar las suyas

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

Al guiar a los alumnos a través de estas actividades, también participé activamente en ellas, lo que me permitió reflexionar sobre mis propias emociones y creencias. La actividad del termómetro emocional me ayudó a ser más consciente de mis fluctuaciones

emocionales diarias. Además, compartir mis experiencias y fuentes de calma en la última actividad me hizo sentir más en sintonía con mis propias necesidades emocionales.

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

Sí, logré conectar con mis alumnos de varias maneras:

1. **Escucha Activa:** Durante las actividades, escuché atentamente sus respuestas y experiencias, mostrando interés genuino en sus emociones.
2. **Compartir Personalmente:** Al compartir mis propias experiencias y emociones, modelé la vulnerabilidad y autenticidad, lo que facilitó una conexión más profunda.
3. **Entorno Seguro:** Creé un ambiente de confianza donde los alumnos se sintieron seguros para expresar sus sentimientos sin temor a ser juzgados.
4. **Interacción Visual y Espacial:** Organizar el espacio en círculo y facilitar la comunicación visual ayudó a establecer una conexión más directa y personal.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto ha sido una experiencia enriquecedora tanto para mí como para los pequeños (a). Las actividades diseñadas fueron efectivas para fomentar la autoconciencia emocional y la empatía dentro del grupo. He visto cómo estas dinámicas no solo ayudan a los niños (a) a entender y gestionar sus emociones, sino que también fortalecen las relaciones interpersonales en el aula.

Aspectos Positivos:

- **Participación Activa:** Los estudiantes estuvieron involucrados y participativos, lo que mostró su interés y apertura hacia las actividades.
- **Reflexión Profunda:** Las preguntas y discusiones generaron reflexiones significativas sobre las emociones y su manejo.
- **Ambiente de Confianza:** Se logró crear un ambiente seguro y acogedor donde todos se sintieron cómodos para compartir.

En conclusión, este proyecto ha sido un primer paso valioso hacia la creación de un botiquín emocional efectivo para mis estudiantes, y ha sentado una base sólida para futuras actividades que continúen desarrollando sus competencias emocionales.

Autoevaluación del Proyecto "Botiquín Emocional"

Identificación y Explicación de Emociones Personales

1. Curiosidad

- **Explicación:** Al comenzar con el termómetro emocional, sentí una gran curiosidad sobre cómo los estudiantes expresarían sus emociones y cómo se relacionarían con la actividad.

2. Empatía

- **Explicación:** Durante la actividad del "Volcán de Emociones", al escuchar las experiencias de los estudiantes sobre sus propios enfados, sentí una fuerte empatía al comprender mejor sus sentimientos y experiencias personales.

3. Serenidad

- **Explicación:** En la actividad "En Busca de la Calma Perdida", experimenté una sensación de serenidad al compartir y escuchar sobre los lugares de calma de los estudiantes. Sentir y hablar sobre la calma me conectó profundamente con mi propia tranquilidad interna.

Identificación y Explicación de Emociones de los alumnos

1. Honestidad

- **Explicación:** Al usar el termómetro emocional, los pequeños mostraron honestidad al marcar y compartir cómo se sentían. Fue evidente en sus expresiones y explicaciones sinceras.

2. Paciencia y Reflexión

- **Explicación:** Durante la actividad "Saberes que emocionan", los alumnos reflexionaron profundamente sobre las afirmaciones presentadas, respetando turnos de habla y escucha, cuestionando y justificando sus respuestas con seriedad y atención.

3. Confianza

Explicación: A lo largo de las actividades, especialmente al compartir sus dibujos y fuentes de calma, los niños (a) demostraron confianza en el grupo y en mí como educadora, lo cual fue crucial para el éxito del proyecto.

Descripción de Acciones Específicas para el Logro de las Actividades

1. Creación de un Ambiente Seguro

- **Acción:** Organicé el espacio del aula en círculo para facilitar la interacción visual y aseguré un ambiente tranquilo sin interrupciones. Esto ayudó a que los niños (a) se sintieran cómodos y seguros para compartir sus emociones.

2. Modelado de la Vulnerabilidad

- **Acción:** Compartí mis propias emociones y experiencias durante cada actividad, modelando la vulnerabilidad y la apertura. Esto incentivó a los pequeños a ser más abiertos y sinceros en sus respuestas.

3. Facilitación de la Reflexión y Discusión

- **Acción:** Planteé preguntas reflexivas y animé a los pequeños a justificar sus respuestas y reflexionar sobre las emociones. Esto fomentó un pensamiento crítico y una comprensión más profunda de sus sentimientos y experiencias

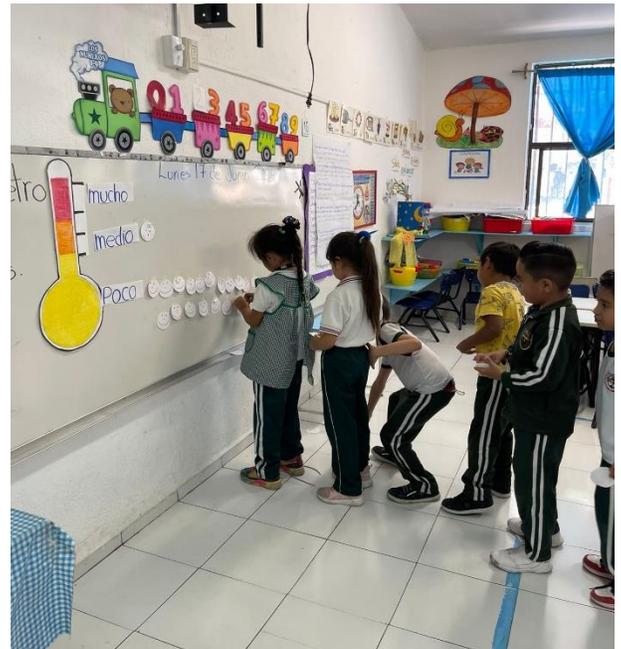
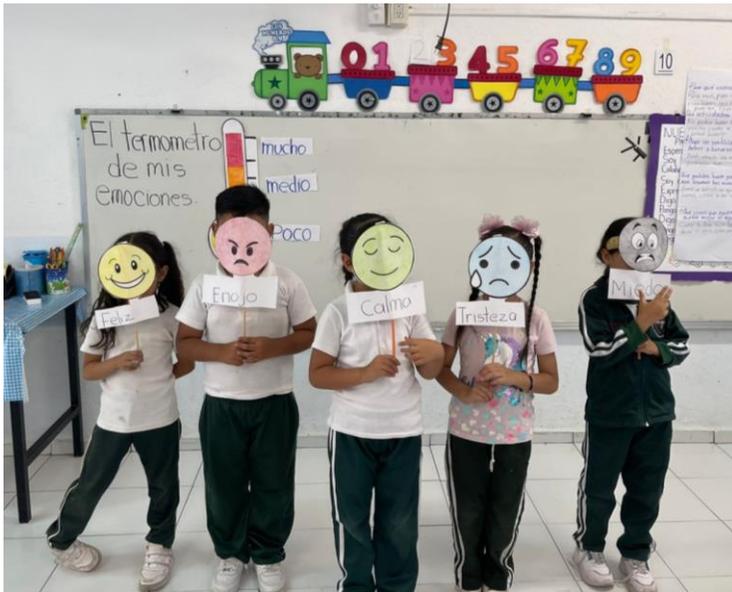
Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Condiciones por cuidar en el entorno del aula

El ambiente tranquilo y las reglas claras ayudaron a que los niños se sintieran seguros y respetados, lo que facilitó una comunicación abierta y sincera. La organización del espacio en círculo promovió una fuerte conexión visual y una sensación de igualdad entre los participantes. Los elementos sensoriales añadieron una capa de calma y comodidad, mejorando la receptividad y el bienestar emocional de los niños. Los niños participaron activamente, compartiendo sus pensamientos y emociones con honestidad y empatía.

Termómetro emocional



Termómetro Emocional

Ayudar a los estudiantes a identificar y compartir sus emociones actuales.

Esta actividad permitió a los estudiantes visualizar sus emociones y compartir las razones detrás de sus elecciones. Generó un ambiente de empatía y comprensión al escuchar diversas perspectivas emocionales. Ya que los niños y niñas identificaron sus emociones actuales, las fotos evidencian el nivel de intensidad emocional bajo que hace referencia a la tranquilidad. Y solo dos alumnos en nivel medio.

Volcán de emociones

Evidencia

Respuestas a las Preguntas sobre el Cuento "El Volcán" para Niños de Preescolar

1. ¿Qué imaginan que pasó?

Respuesta: El volcán se puso tan enojado que explotó y la lava salió, causando daño al bosque y a todo lo que estaba cerca.

2. ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?

Respuesta: El volcán sentía mucho enojo porque no le gustaba que los hombres estuvieran cortando los árboles del bosque.

3. Al no poder controlar la emoción, ¿a quién terminó lastimando más?

Respuesta: El volcán lastimó mucho al bosque, que era su amigo, y a todos los animales y plantas que vivían allí.

4. ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?

Respuesta: El volcán podría haber hablado con los hombres para pedirles que dejaran de cortar el bosque o haber buscado ayuda de otros amigos del bosque en lugar de enojarse tanto, también hubiera dicho alto, alto no corten árboles.

5. ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?

Respuesta: Sí, a veces cuando me enojo mucho, puedo decir cosas feas o empujar a mis amigos y luego me siento mal porque los lastimé, a veces lloro me tumbo en el piso y doy patadas después me siento mal, una vez me enojé y el monstruo del enojo se apoderó de mi y tiré un collar de mi mamá y se rompió y me sentí triste.

5. ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

Respuesta: Buscar una buena solución y aprender a calmarnos, controlar el enojo porque podemos lastimar y luego nos sentimos tristes.

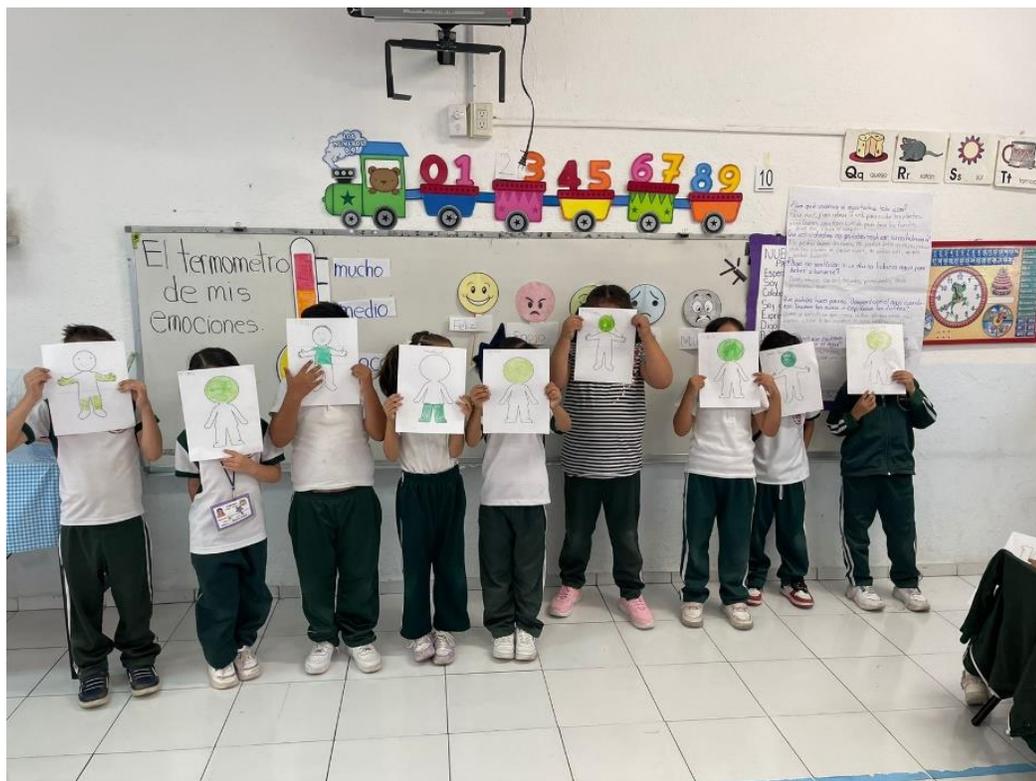
Mediante el cuento los niños pudieron comprender el proceso de cómo se genera el enfado y cómo evitar la pérdida del control.

En busca de la calma perdida



Evidencia que da cuenta del proceso de elaboración de los productos realizados por los niños y niñas.

Productos concluidos que evidencian la parte del cuerpo y color del estado de la calma identificada por los chicos.



En Busca de la Calma Perdida

Lograron identificar y representar visualmente el estado de calma en el cuerpo.

Los dibujos ayudaron a los alumnos a identificar físicamente dónde sentían la calma y compartir sus fuentes de tranquilidad. Fue una actividad introspectiva que fomentó la autoconciencia emocional.

Estas actividades ayudan a los pequeños a desarrollar una mayor conciencia emocional y a fortalecer sus habilidades para gestionar sus emociones, creando un entorno educativo más comprensivo y enriquecedor.

Conclusión

Este primer mini proyecto ha sido una experiencia transformadora tanto para los estudiantes como para mí. Las actividades diseñadas no solo facilitaron la identificación y expresión de emociones, sino que también fortalecieron la conexión emocional en el aula. A través de un entorno seguro, modelado de vulnerabilidad y reflexión activa, logramos crear un espacio donde las emociones pueden ser exploradas y comprendidas profundamente. Las evidencias gráficas y las explicaciones de los ejercicios demuestran el impacto positivo de este proyecto en el desarrollo emocional de los estudiantes, destacando la importancia de continuar integrando actividades emocionales en el currículo educativo

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.				5	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				5	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				5	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				5	