



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Antes de comenzar con las actividades, me preguntaba cómo podría conectar con mis alumnos, cómo hacerlos conscientes de pensar – se y conectar con sus emociones. Afortunadamente, estas actividades le gustan a la mayoría, sin embargo, no siempre es fácil expresarlas. Por lo que, aunque no fue una tarea sencilla, finalmente se animaron a hablar y comentar su sentir respecto a diferentes situaciones.

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

Cabe mencionar que, al igual que mis alumnos, me cuesta trabajo poder expresar emociones, sin embargo, los videos que se incluyen en la guía me ayudaron bastante, el trabajar la respiración, el darme un espacio para sentir mi cuerpo, mis pulmones, etc., me permitieron conectar conmigo misma y valorar la importancia de brindarnos un espacio para relajarnos, sentirnos bien y bajar nuestros niveles de estrés.

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

Considero que sí logré participar con mis alumnos, practicando la calma, explicando la importancia de poder expresarnos y expresar emociones y sentimientos. Así mismo, aproveché para proyectarles la película Intensamente y aunque muchos ya la habían visto, generalmente les gusta y logran adentrarse en la misma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Al realizar la actividad del termómetro, inicialmente los alumnos comenzaron a bromear entre ellos haciendo referencia al color en el que generalmente identifican a ciertos de sus compañeros, les hice hincapié en que, no debemos centrarnos en el otro,

sino en nosotros mismos. Algunos pudieron externar ejemplos de situaciones que les ocurren en casa y cómo reaccionan ante los límites de sus padres, o cuando algún compañero les falta al respeto o por el contrario les cuenta algo personal y eso les hace sentir bien porque se consideran importantes y tomados en cuenta por los otros. Así fueron dando ejemplos de lo que les enoja y cómo les hace sentir determinada situación.

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

1.- Inicialmente se proyectó la película intensamente 1, se analizó se compartieron reflexiones.

2.- Después de haber trabajado con el termómetro de las emociones, pedí a los alumnos pintar algo relacionado con aquello que le agrada, que le hace sentir calma, que le da paz, etc., el cual luego compartieron con el grupo, pero que al estar terminado, compartirán con la comunidad escolar.



3.- En relación con la actividad del “Volcán”, los alumnos pudieron darse cuenta de que el volcán al tratar de ayudar al bosque, lo afectó con su lava dado que en su interior estaba sintiendo enojo, molestia o enfado. Algunos reflexionando, sugirieron que el volcán debió hablar con los humanos y hacerles pensar lo importante que era el cuidar el bosque, así ellos, recataron la importancia de hablar los enojos para no pelear y dañar a sus amigos o familiares.

Compartieron experiencias de ocasiones en que ellos han terminado mal con alguien que quieren por no saber hablar o expresar lo que sienten.

La moraleja es la importancia de aprender a conocernos y saber lo que nos enoja o disgusta y poder manejar y/o regular esas sensaciones o emociones para una solución pacífica de conflictos y especialmente, sanarnos a nosotros mismos.

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.					