



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Cada una de las actividades aplicadas a mis estudiantes, me han llevado a reflexionar lo necesario e importante que son las emociones en nuestra vida cotidiana y como es que cada emoción la podemos llegar a sentir en distintas partes del cuerpo.

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

Me siento más consciente de mis emociones y como estas pueden llegar afectar o favorecer mis acciones, por ejemplo, cuando estoy feliz hago las cosas con mayor rapidez y obtengo mejores resultados a diferencia de cuando me siento triste o enojada siento que nada me sale bien.

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

Considero que conectar emocionalmente con mis alumnos es fundamental para establecer relaciones significativas y facilitar un ambiente de aprendizaje positivo, cada una de las actividades propuestas me permitió ser más consciente de sus emociones y como muchas ocasiones ellos solo quieren ser escuchados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto fue pequeño pero muy significativo para mí, puesto que, usualmente vivía el día a día sin darme un espacio para analizar cómo me sentía, muchas veces la causa de algún dolor de cabeza o estómago tiene que ver con una emoción como enojo o angustia y en lugar de analizar cómo podía cambiarla empeoraba las cosas preocupándome o estresándome aun más, por lo tanto el realizar cada una de las actividades me hizo reflexionar la importancia de hacer una pausa durante el día y realizar respiraciones para relajarme.

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

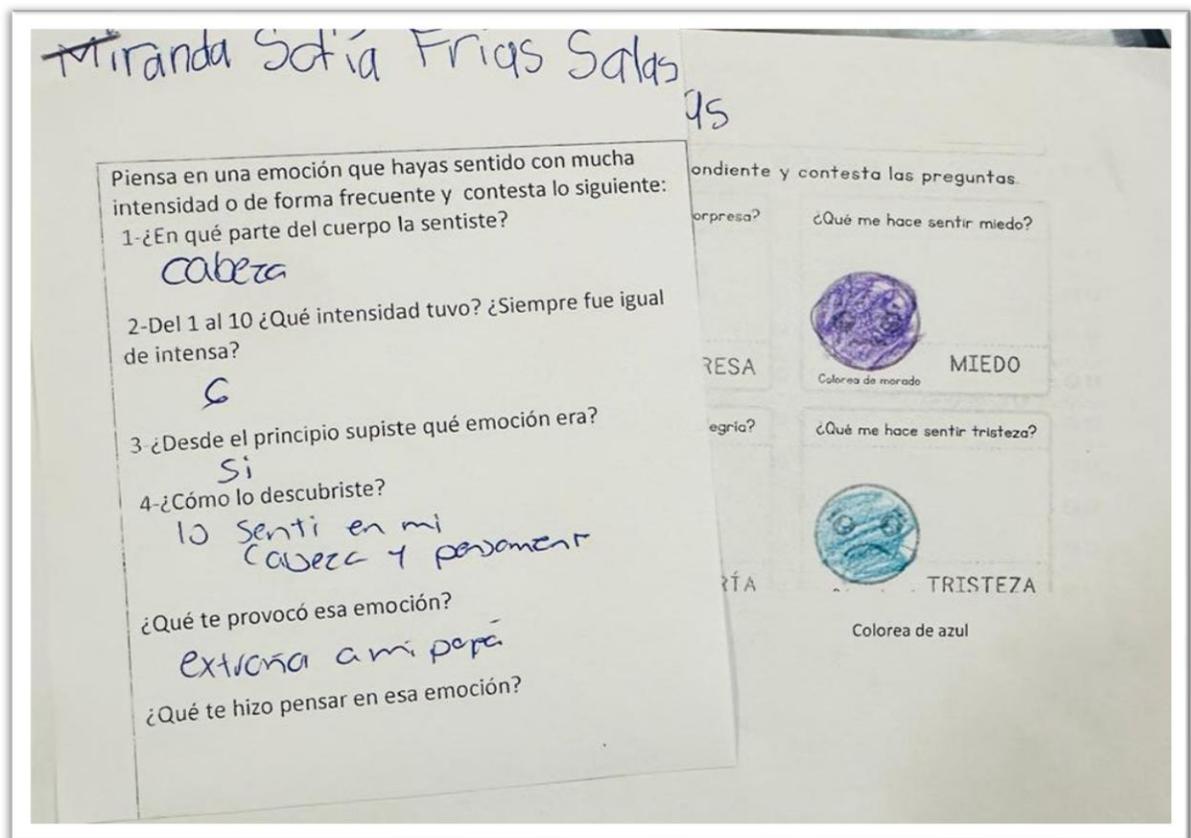
Actividad el termómetro:

Los estudiantes dibujaron una carita con la emoción que sentían en ese momento y la colocaron en el nivel que correspondía, fue interesante observar cómo varios expresaron sentirse tristes, preocupados, calmados y felices, después de eso solicité a los alumnos si alguno quería compartir el motivo de su emoción y hubo quienes comentaron la razón por la cual se sentían de esa manera, eso dio pie a que varios expresaran sus sentimientos, llegando todos a la conclusión de que todas las emociones son válidas y está bien darnos el espacio para sentirlas, sin embargo es importante reconocer el porqué nos sentimos de esa manera y que puedo hacer en caso de que no quiera sentir esa emoción. Fue una actividad muy fructífera para los alumnos e incluso para mí como docente y darme cuenta de que es necesario hacer una pausa para identificar las emociones de mis estudiantes y las mías y que puedo hacer para ayudarlos si alguno se siente triste o preocupado.



Actividad "donde siento mi emoción"

Les entregue a mis alumnos una hoja que contenía algunas preguntas sobre una emoción que hayan sentido con mucha intensidad para que identificaran en que parte del cuerpo lo habían sentido, algunos niños comentaron que no se habían puesto a pensar nunca que esa emoción que sentía como enojo o ira inmediatamente se trasladaba también a una parte del cuerpo, varios se sorprendieron al escuchar como unos comentaban por ejemplo sentir el enojo en las manos, pies o cabeza.



Luego, les entregue una actividad que consistía en colorear la emoción de acuerdo con el color que ellos la asociaran, por ejemplo, azul tristeza, enojo rojo, miedo morado, etc. Además, de escribir que les causaba dicha emoción, algunos expusieron que miedo los sapos, otros las alturas, otros quedarse solos, etc. Fue una actividad que dio pie a que varios expresaran sus emociones e identificaran que cosas o que situaciones los hacen sentir de esa manera.



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