



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

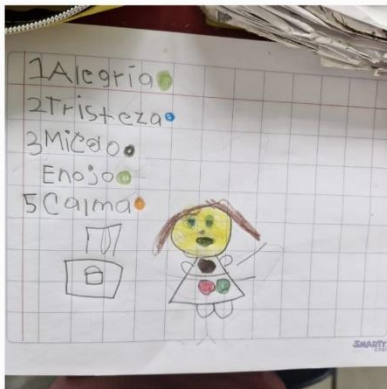
PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
 - Con la actividad de practicar la calma, cuando la realicé en mi casa me dio vergüenza, pues entraban a mi cuarto mis sobrinos y me preguntaban el por qué estaba sentada, con los ojos cerrados y escuchando música.
 - Con la actividad los colores de mis emociones me sentí confundida, pues primero no podía identificar la parte de mi cuerpo donde sentía cada emoción. Hasta que empecé a recordar momentos que me generaban cada emoción y volvía al momento, comencé a sentir y tomar conciencia de en qué parte de mi cuerpo la sentía.
 - Actividad “El volcán”. Me sentí identificada, pues hace poco hice sentir mal a una compañera porque no controlé mi enojo y ahora me da pena verla. Cuando recuerdo la situación me siento triste porque perdí una amistad por no disculparme.
2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
 - Al identificar y ser consciente de mis emociones.
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?
Si
 - En la actividad “los colores de mis emociones” coincidí con algunas partes del cuerpo donde siento mis emociones al igual que mis alumnos.
 - En la actividad “El volcán” coincidimos en que cuando lastimamos a las demás personas por el enojo después nos sentimos tristes.
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
 - Primero subestimé a mis alumnos porque pensé que les sería difícil asignar un color a cada emoción, pero después entendí que tienen conocimientos previos por el contexto donde se desenvuelven y les agradó la actividad pues noté participación.

- Las actividades permitieron la identificación de emociones en su cuerpo y consecuencias positivas o negativas cuando no las controlamos.
- El cuento “EL volcán” me gustó y también le gustó a los estudiantes, pues me comenzaron a decir que si podíamos hacer un experimento, que si les llevaba un vídeo o fotos de volcanes porque no los conocían, solo sabían que explotaban.

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



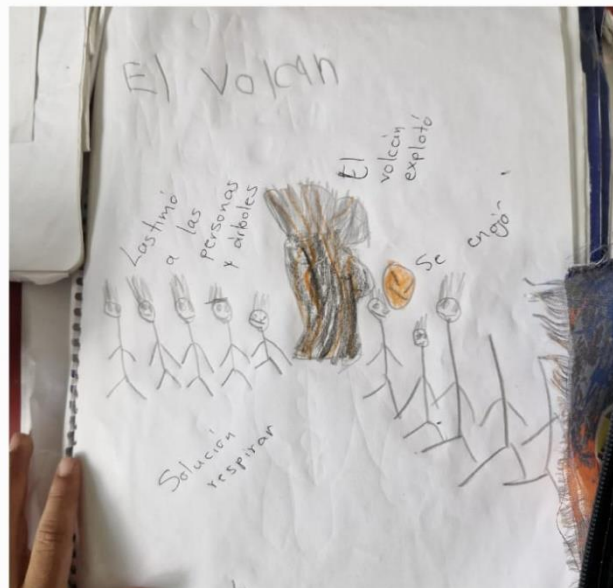
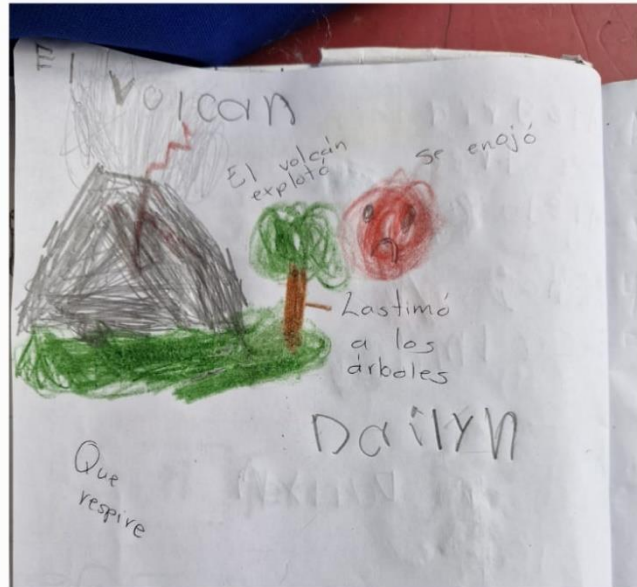
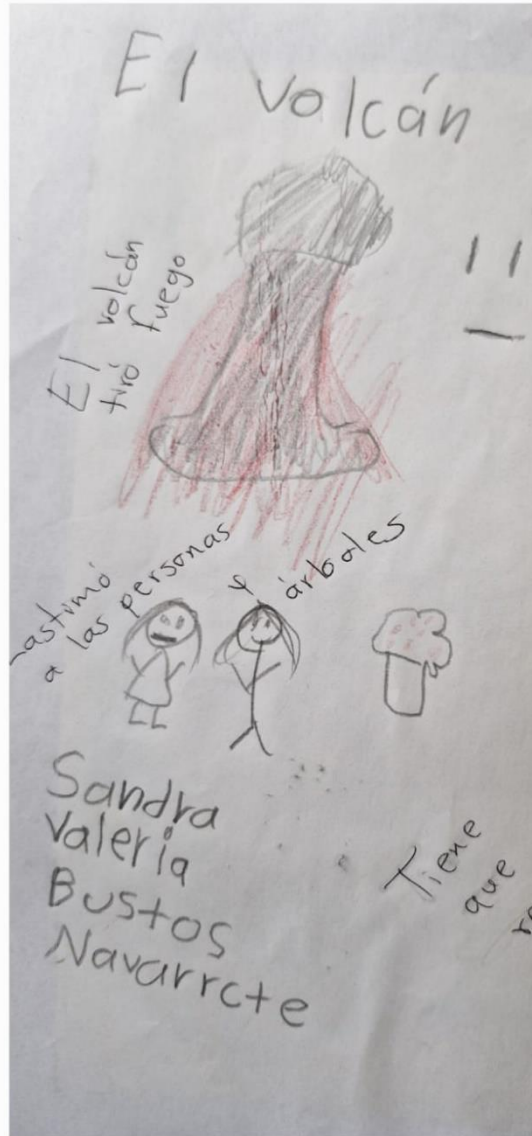
Los colores de mis emociones

Los alumnos registraron cada emoción y le asignaron un color a cada una. Después se dibujaron a sí mismo. Para identificar en qué parte de su cuerpo sentían cada emoción les realizaba cuestionamientos como ¿Cómo se pone tu cara? ¿Tus brazos cómo se ponen? ¿Qué pasa con tu corazón? ¿Tus piernas sienten algo? ¿Qué otra parte de tu cuerpo siente?

Emociones y sentimientos de mis estudiantes

1. Confusión: porque decían que las emociones se sentían en la mente por la película de Intensamente. Tuve que hacer cuestionamientos para que sus dudas se fueran despejando, también les puse ejemplos de dónde sentía yo cada emoción.

El volcán



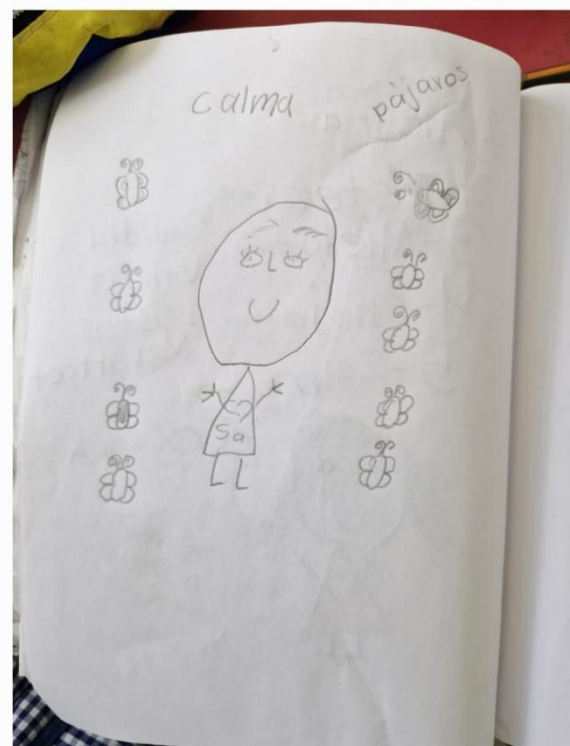
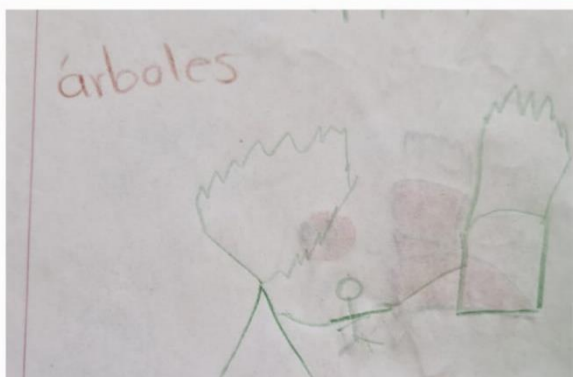
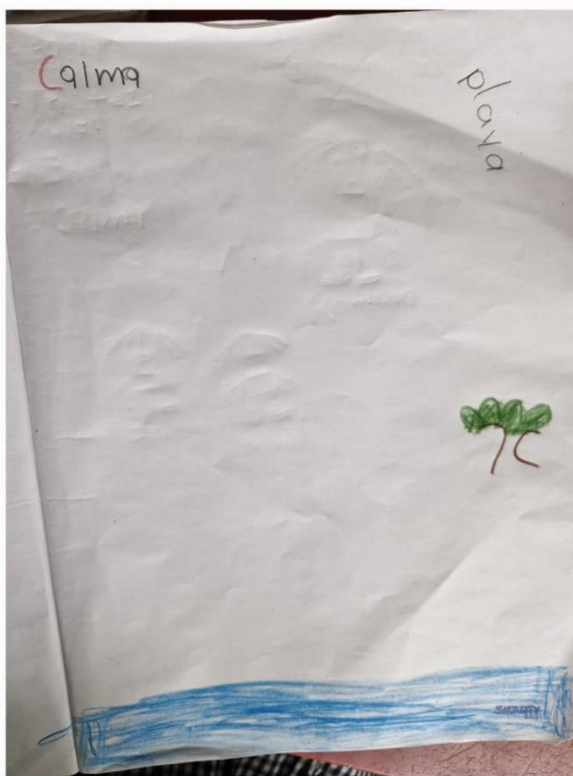
Leí el cuento el volcán y después fui cuestionando a los alumnos para que registraran sus opiniones. En esta actividad los alumnos mostraron asombro, pues decían que el volcán iba a quemar a las personas y a los árboles. Otros alumnos mencionaron que sintieron tristeza por los arboles porque ya no habría frutas para comer.

En busca de la calma perdida

Para que los estudiantes pudieran recordar un lugar, momento, animal o cosa de calma, tuve que ponerles música y hacer ejercicios de yoga. Cuando ya estaban en calma les pregunté ¿Qué te hace sentir calma?

En la actividad de yoga vi que les dio pena porque les solicité que cerraran los ojos y decían que no porque luego si se dormían, los demás se iban a reír. Les comenté que todos y hasta yo cerraríamos los ojos. De esta manera se animaron a realizar la actividad.

Cuando realizaron su dibujo, me decían que se sentían contentos porque se acordaban del lugar y los animalitos y eso les gustaba para calmarse.





Practicando la calma a través del yoga con música.
 Después del yoga los alumnos me dijeron que les había dado sueño y
 se sentían muy calmados.
 Al ver que los alumnos se empezaban a relajar, llegué a un punto
 donde yo también me relajé y me quería recostar en sus cobijitas.

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.					