



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Para iniciar con la actividad, primero retomé los conocimientos previos de mis alumnos y me ha llamado mucho la atención como están tan empapados en este tema de identificar y expresar emociones, su iniciativa para participar y compartir sus experiencias, principalmente porque la mayoría del grupo ha visto ya una película relacionada con las emociones (Intensamente 2). También me hace sentir empatía por las situaciones en las que están inmersos mis alumnos y sus familias, pero el principalmente pensamiento que me invade es pensar en que mis alumnos logren desarrollar las competencias emocionales para que puedan conectar consigo mismos, sean parte de brindar y participar en espacios seguros.

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

Mediante los espacios que se brindan de respiración, relajación, agradecimiento, me llevaron a momentos de reflexión sobre mi actuar, reflexionar sobre como con las dinámicas de trabajo y la rutina diaria, no nos brindamos momentos para conectar con nosotros mismos.

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

Considero que se logró el propósito, de poder llevar a mi aula lo que estoy aprendiendo en el curso, me motivo mucho el video de Rita Pierson, así que conecté con mi grupo, me divertí transmití alegría y calma a mis alumnos, todos querían participar compartir como acorde a sus experiencias sus emociones cambian durante el día de acuerdo a diferentes situaciones que viven, sentir alegría, enojo/molestia y como llegan a la calma, se expresaron mediante dibujos, compartir experiencias...

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho tener un espacio para escuchar a mis alumnos y poder generar un ambiente de escucha activa, donde expresaron sus sentimientos, conocí más sobre sus experiencias vividas, también mediante esta actividad los niños identificaron como todos podemos tener diferentes emociones y en algunos casos fueron empáticos y expresaban su apoyo con abrazos y muestras de cariño.

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



En nuestro colegiado de escuela compartí las actividades, principalmente por las acciones del foro donde como docentes debemos ser conscientes de nuestras propias emociones, de las emociones de los demás, saber escuchar lo que dicen y sienten los demás y poder dar opiniones de manera positiva.



La primer actividad que decidí trabajar fue “En busca de la calma perdida”

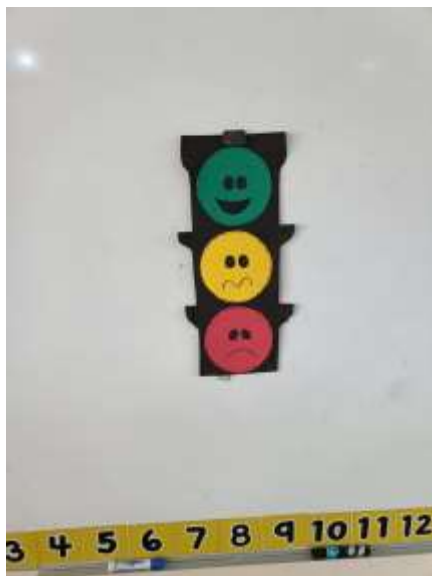
Consideré primero esta actividad para retomar con qué color identifican sus emociones y cuál para ellos representaba la calma, donde la mayoría opto por color verde y amarillo y después poder usar el resultado de esta actividad con la segunda que fue *El termómetro de las emociones*. Primero hablamos sobre situaciones que nos han generado alguna emoción significativa alegría, miedo, enojo... y pregunte en que parte

de su cuerpo sienten esa emoción, ¿por qué creen que se siente? ¿qué pasa con nuestro cuerpo? pero después les pregunte qué era para ellos la calma donde casi todos participaron y observé que comprendían el concepto de que les generaba tranquilidad, fue interesante escuchar y observar para ellos donde sentían la calma, hubo quienes



dijeron que en todo el cuerpo, la cabeza o el estómago...

Para la actividad 2 “El termómetro de las emociones”



Iniciamos identificando los niveles del termómetro; bajo, medio y alto, los cuestioné que representaba para ellos las imágenes, con gran participación recordamos la actividad del día anterior, sobre lo que habíamos hablado de las emociones y dónde se sentían (en busca de la calma perdida) por lo que cada alumno tomó su silueta y la ubicó en el nivel en que se sentían y compartían porque habían decidido poner ahí su silueta.

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		