



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las principales emociones que experimenté fueron sorpresa y alegría porque todos mis alumnos se involucraron en las actividades y expresaron lo que sentían. También sentí calma al darme cuenta que en la escuela son felices y que aquellos que se sentían enojados, preocupados o tristes son por situaciones que ocurren fuera de clase, por ejemplo, que su papá no les quiso comprar un dulce, que su mamá les llamó la atención o que se les perdió su juguete favorito.

Un sentimiento que estuvo presente fue el amor hacia mi labor docente, disfruté las actividades y confirmé que me agrada escuchar y ayudar a los demás. Otro sentimiento fue la empatía porque me ayudaron a comprenderme y aceptarme, así como a entender a mis estudiantes.

Por otro lado, las emociones y sentimientos que se generaron en mis estudiantes fueron alegría y calma, observé que les agrada mucho compartir cómo se sienten y buscan ser escuchados tanto por sus compañeros como por mí. Considero que algunos de ellos comienzan a ser empáticos debido a que preguntan a los demás cómo están, escuchan sus experiencias y si observan que alguien se encuentra molesto o triste me informan y por iniciativa le dan palabras de aliento y en ocasiones algunas soluciones sencillas.

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

Conecté conmigo misma porque me permití identificar, nombrar y compartir mis emociones con mis alumnos, también hablé con ellos de las personas y situaciones que me provocan tranquilidad. Me sentí agradecida de poder sentir y de tener gente a mi lado que me genera calma, pero sobre todo porque me di cuenta que no necesito de nadie ya que estando sola y haciendo actividades de mi agrado puedo encontrar paz.

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

Conecté con mis estudiantes porque en la primera actividad cuando les decía que me sentía feliz, dos de ellos me preguntaron por qué, les expliqué que la razón era que estaba ahí con ellos aprendiendo cosas nuevas y pude ver una sonrisa en el rostro de la mayoría. A partir de lo anterior comenzaron a mencionar que también les gustaba ir a la escuela y aprender.

Por otro lado, cuando fue su turno todos expresaron con confianza sus emociones, ninguno se quedó callado ni se mostró tímido. Con ello pude darme cuenta de que

realmente tenemos una conexión y que he creado un ambiente seguro y de respeto en mi aula.

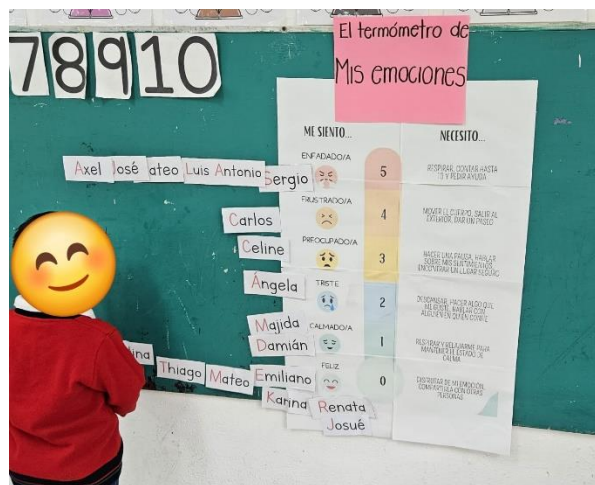
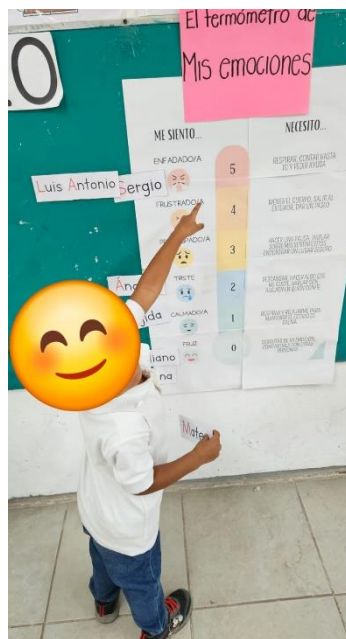
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Desde mi punto de vista este mini proyecto me permitió aprender sobre los beneficios que estas actividades me aportan tanto a mí misma como a mis alumnos. Potenciar el aprendizaje mediante la educación emocional favorece la capacidad de concentración porque se aprende a pensar antes de actuar, es decir, aprendemos a identificar nuestras emociones y el porqué de nuestros sentimientos, lo que nos lleva a manejarlos de manera adecuada según el contexto y a enfrentarnos a nuevos retos con una actitud positiva. Además, aprendemos a identificar las emociones de los demás con mayor eficacia, lo que mejora nuestra empatía manteniendo buenas relaciones con las personas que nos rodean. Sin duda, trabajar las emociones contribuye a gestionar de manera más eficaz aquellas negativas como la frustración y el enojo, de este modo, afrontamos satisfactoriamente los desafíos cotidianos con comportamientos apropiados y responsables.

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

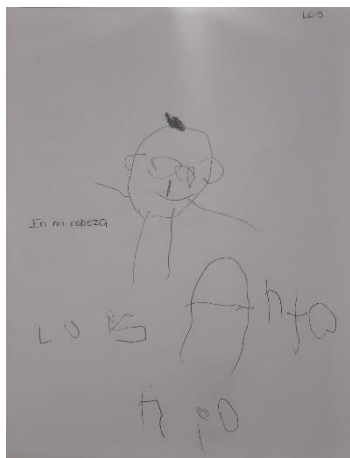
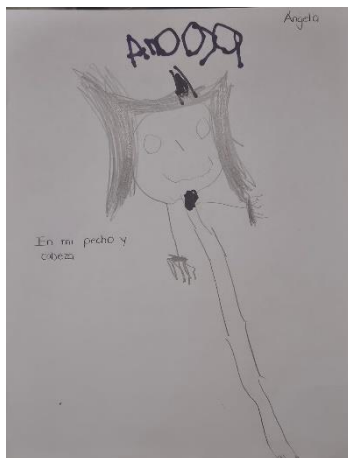
Termómetro emocional

El termómetro emocional que elegí para la actividad consta de 5 niveles, cuyas emociones son feliz, calmado (a), triste, preocupado (a), frustrado (a) y enfadado (a). Cuestioné a los alumnos sobre las emociones que conocían y les presenté dos nuevas para ellos (preocupación y frustración) explicándolas de manera clara, breve y con ejemplos. Enseguida les pedí que pensarán en cómo se sentían y por turnos iban pasando a identificar la tarjeta con su nombre para colocarla en el nivel que representará su emoción actual, cabe destacar que previo a ello coloqué una tarjeta con mi nombre en el nivel que representaba mi emoción y les expliqué por qué me sentía así. Con cada participación les preguntaba la razón de su emoción y compartían incluso experiencias que les habían ocurrido en casa antes de llegar al preescolar. Finalmente mencionaron la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué; la mayoría coincidió en la alegría como la que más les agrada porque cuando se sienten alegres se ríen, y la tristeza como la que menos les agrada porque lloran y sienten feo en su corazón. Concluí mencionándoles que ninguna emoción es mala, pero que sienten alguna que no les agrada, tienen el poder de transformarla.



En busca de la calma perdida

Comencé mostrándoles en un dibujo de mí y de la parte de mi cuerpo en donde siento calma, la cual representé con un corazón amarillo en mi pecho y cabeza. En esta actividad les solicité que en una hoja realizaran un dibujo de sí mismos y que eligieran el color que para ellos representará la calma para que colorearán el lugar (parte de su cuerpo) donde experimentan dicha emoción. Posteriormente algunos alumnos pasaron al frente a compartir su color de calma y el lugar de su cuerpo donde la sienten con mayor intensidad, en cada participación les preguntaba qué y quiénes los hacen sentir en calma, algunas de las respuestas fueron su mamá, mascota, acostarse en el pasto, dormirse, salir a pasear, escuchar la canción de Estrellita dónde estás y pintar.



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 mini proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					