



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me llamó mucho la atención el nombre del Taller, por lo que despertó curiosidad en poder realizarlo, el aprendizaje que estoy logrando a través de las actividades realizadas, me da tranquilidad y mucha confianza, además de interés, ya que me permite dar conocer, recordar y vivir experiencias que aplicadas a nuestra vida diaria, nos hará una persona que puede desarrollar emociones positivas. Y todo esto llevado a la práctica también presentó en mis alumnos mucha curiosidad e interés por el desarrollo de las actividades, les permití darse la confianza a través de la calma y esto llevó a que se sintieran comprendidos y valorados, escribieron el por qué se sentían así y en mesa redonda mencionaron al resto del grupo el porque de su emoción, y con esto pude percatarme que en casa viven situaciones difíciles para ellos y que obviamente influyen en su desempeño académico, algunos compañeros fueron empáticos y mostraron su apoyo hacia ellos al darles un abrazo o decirles una frase motivadora.

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

En el momento en que reconozco mis emociones, sensaciones y sentimientos, y que yo decido como poder manifestarlos, vivirlos y enfrentarlos de una manera asertiva y consciente, principalmente para conmigo misma, así como para con los que me rodean.

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

Desde luego que si, ya que si ellos ven que manifiesto control de las emociones y confianza, ellos logran mas un buen desempeño también, ya que hubo acompañamiento en las actividades desarrolladas, les brindé confianza y agradecí por su participación, reconociendo el esfuerzo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho la actividad que se realizó con los alumnos, ya que me permitió una mayor conexión con ellos, logré que también pudieran expresar sus emociones a través de las dinámicas que llamaron mucho su atención, se identificaron con algunas emociones, sentimientos y sensaciones, logrando así, la competencia: Conciencia emocional y Regulación emocional.

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



La actividad se trabajó con el grupo de 3. A con 25 alumnos.

Los niños muestran sus siluetas de la actividad “En busca de la calma perdida”, durante el desarrollo de la actividad se mostraron muy interesados en el ejercicio ya que reconocieron que cuando estamos ante una intensa emoción sea alegría, enojo, miedo o tristeza, necesitamos regresar a nuestra base después de un cierto tiempo, ese estado en la calma. Los niños pensaron en un color que para ellos representará este estado y posteriormente colorearon en la silueta la parte del cuerpo donde la han sentido. Con esta actividad avanzamos en la segunda competencia emocional: la “regulación emocional”, que se refiere a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.



Con la actividad del termómetro los alumnos lograron identificar la emoción que en ese momento sentían, logrando que los demás socializaran su emoción; explicando el por qué se sentían así y que es lo que pueden hacer para sentirse mejor o mejorar esa emoción.

Con esta actividad pudieron avanzar a la segunda competencia emocional, que es la regulación emocional que se refiere a la capacidad para manejar las emociones de una forma más adecuada



Nuevamente se trabajó con los alumnos de 3. A, con 24 niños.

Para comenzar la actividad, se empezó con la lectura en voz alta del cuento del “volcán” en donde los alumnos escucharon con atención y comenzaron a comentar algunos aspectos que los hacen molestar y como han reaccionado comúnmente ante esa emoción.

Lograron identificar la emoción del enojo y comenzaron a contestar las preguntas sugeridas en la guía llegando a la conclusión de que la emoción del enojo es una emoción que no se debe reprimir y que hay diferentes maneras de expresarlas, dialogando, llegando a acuerdos, tomarse algunos minutos antes de reaccionar etc. Los niños mostraron y compartieron su dibujo del volcán con la frase “controlar mi enojo, evita lastimarme y lastimar a los demás” Durante el desarrollo de la actividad “el volcán” los niños estuvieron muy motivados, lo que permitió que surgiera el aprendizaje. A través de esta práctica con la escucha activa también reconocieron cómo esta emoción puede lograr expresarla sin dañarse ni dañar a los demás, pero teniendo siempre como punto importante el sentir cada emoción.

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.					