

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me sentí alegre al realizar las actividades sobre emociones, observé que el trabajo que he realizado con anterioridad ha dado buenos resultados para que los niños puedan identificar las emociones básicas. Me hace sentir orgullosa, que reconocen técnicas para utilizar y controlar mejor la emoción como la respiración, el conteo hasta 10 y el uso de meditación o yoga. Siento motivación para continuar promoviendo ambientes saludables, que partan del bienestar emocional y promuevan una convivencia de paz.

Pienso en la importancia de fomentarles el conocimiento y control de las emociones básicas desde pequeños, para que tengan mejores competencias emocionales conforme van creciendo y transitando por las diferentes etapas de su vida.

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

Al hacer una autoconsciencia conmigo misma, gestionar mis emociones las cuales llevan un proceso continuo que requiere práctica y paciencia. Desarrollando estas habilidades mientras las promuevo, mejoro no solo mi bienestar emocional, sino también mis relaciones y mi capacidad para enfrentar desafíos con resiliencia.

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

Logro conectar al hacerme participe junto con ellos, el que sepan que yo también pienso, siento o actúo. Dar el ejemplo de que yo también utilizo técnicas para relacionarme mejor con otros y gestionar mis emociones.

En el semáforo la mayoría se identificaba como Feliz, mencionando como motivo principal, esa emoción porque asistían a la escuela; Otros la calma, ya que, al estar fuera de su rutina familiar, expresaban mayor tranquilidad al estar en la escuela. Reconocen el enojo, como una emoción que, si se sale de control, puede causar mayores daños y si es controlada, mejora sus relaciones interpersonales y evita la violencia.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho el aplicar este miniproyecto de PTP, ya que, a pesar de todo el ajetreo por finalizar el ciclo escolar, siempre tenemos que darnos un espacio para la reflexión y la reducción de estrés, mucho más para aprovechar el curso.

Comencé con explicarles que yo también tenía un maestro y que nos tenía un reto cada semana. Este reto consistía en reconocer las emociones y técnicas para controlarlas. Primero realizamos una respiración profunda, posterior a ello, identificaron cómo se sentían y lo registraron en el termómetro de emociones, explicaba uno en qué nivel se situaron y por qué motivos. Entre todos expresaban qué podía ayudar a seguir o mejorar en el nivel del termómetro. Para finalizar, realizamos la lectura del Volcán, identificando que el enojo llega cuando no sabemos cómo actuar, cómo expresar.

A lo largo del ciclo escolar, he aplicado técnicas para mejorar las relaciones interpersonales, al aplicar el semáforo de emociones y el cuento del volcán, me permitió darme cuenta de que hemos avanzado en la gestión emocional con ellos, el que identifiquen cómo se sienten y los motivos, el que reconozcan técnicas para controlarse y yo pueda observar la práctica, es demasiada ganancia para mí.

Me hace sentir orgullosa que a su corta edad, en nivel preescolar, lleven nociones elementales que les permitan transitar al próximo ciclo escolar con mayor seguridad y mejor control emocional que como los recibí al ingresar al preescolar.

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



Iniciamos con la presentación, la ayuda que necesito para mi tarea y el reto de la semana. Realizamos la respiración profunda y con calma, con música instrumental de fondo. Recordando inhalar, detener, exhalar.



Presenté el termómetro, cuestioné qué observaban y para qué pensaban que era. Reconocieron las emociones básicas, se dieron cuenta que mientras más avanza la serie numérica, el nivel emocional es mayor.



Por turnos, pasaron y colocaron un perico de ropa en la emoción de cómo se sentían.

Posterior a elegir su nivel de emoción, expresaban por qué eligieron esa emoción.

Expresaron cuál emoción es la que más les gusta (feliz) porque os hace sentir emocionados y tranquilos; y la que menos les gusta (enojo) porque los hace pelearse o quedarse sin amigos.



Al leer el cuento “El volcán de emociones”, los niños escucharon y suponían que el volcán había explotado. Asociaron la emoción del volcán a ellos o familiares, que cuando se enojan los pueden lastimar con palabras o de forma física, concluyeron que si al enojarse aplican una técnica para controlar la emoción, como respirar, la forma de responder es diferente, no se hiere, se hace de forma más tranquila y expresando su sentir.

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.				●	Alegre, orgullosa, motivada
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				●	Feliz, calma, enojo
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				●	Respiración con calma Termómetro de emociones Volcán de emociones
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				●	Integro 4 fotografías explicando su contenido