



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Tanto de forma personal y familiar, nos permite reflexionar, aportar y emprender nuevos roles; en los que agrego de forma más espontánea y consciente el agradecer a quienes hacen algo por mi y el reconocer que día a día realizamos logros que nos pueden llenar de satisfacciones, que me llevan a la calma y a la alegría.

Las emociones que despertaron en mi fueron el sentirme fuerte, especial, con satisfacción y agradecimientos por lo que viví y sentí desde que ingrese al curso.

Mientras que con los alumnos, me permitió guiarlos en las actividades, sentir la seguridad de saber lo que estaba haciendo, proponer las emociones positivas, sentir las emociones de los niños y sugerir que siempre le encaminen a vivir la calma y la felicidad, no sin antes regular las demás emociones.

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

Sintiendo las emociones, identificando la emoción que cargo y es la que me hace sentir la pesadez o ligereza en mi ser. Una de las más comunes al fin de ciclo, es la presión que lleva al estrés, el enojo que se manifiesta cuando las cosas no salen como se espera y la calma, cuando se logra hacer conciencia y relajar las anteriores emociones. También logre sentirme a mi misma con el video de las respiraciones.

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

Considero que si logre conectar con los niños, puesto que estuvieron en calma y aun cuando existen alumnos muy renuentes a realizar las actividades, en su mayoría conecto, se expreso y nos hizo sentir la calma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es positivo reflexionar sobre como me siento como docente y lo que trasmito a los educandos, desde el sentido emocional; donde tiene que ver el como me siento y como me perciben los alumnos.

A la vez, guiar a sentir sensaciones que les llevan a auto conocerse percibiéndose como seres sintientes.

Considero que es bueno el que se nos mueva en este sentido, de darle importancia a las emociones; tanto propias como de las personas con las que interactuamos día a día y principalmente los niños y los padres de familia con los que nos corresponde interactuar.

Además de que nos da la confianza de que lo que estamos haciendo es avalado por profesionistas, que nos proporcionan estas valiosas herramientas para abordar con los alumnos, apoyándolos a que juntos conozcamos mas sobre las emociones, la forma adecuada de canalizarlas y vivirlas de forma regulada.

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



Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.

Aquí un alumno les pregunta a las niñas del equipo 2 sobre que sonidos y olores les gustan. Posteriormente salimos al patio y todos participaron en la actividad.

Previamente, se realizó la actividad de ser sintiente, en donde los niños inhalaban y exhalaban para buscar la calma.

Entre ellos, iniciaron a conversar animadamente sobre lo sabroso de los olores de galletas, fresas, tierra mojada, flores, brisa del mar entre otros.

De igual manera, con los sonidos mencionaron a la lluvia, el canto de los pájaros, el viento, entre otros.



En estas actividades se llevó a cabo, " el color de mis emociones y el termómetro de mis emociones" Aquí cada niño dibujo la silueta, coloreo tomando en cuenta el color que cada uno le atribuye a cada emoción. Posteriormente cada asistente paso a poner una línea vertical en el numero de la emoción con la que se identificaba. Al final, se pudo ver que gano la felicidad y la calma, pues solo un niño marco el enfado y otro la tristeza. Les pedí comentaran que les hace sentir tales emociones a lo que el enfadado menciona que el no se quería levantar para venir a la escuela y el triste menciona que el se le habían muerto unos perritos.

Cabe mencionar, que los niños reconocen las emociones positivas y las negativas, cuales les hacen sentir bienestar y cuales malestar.

Dejaremos el termómetro y se le dar seguimiento.

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.					