



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Pensamientos: Las actividades como "el volcán", "en busca de la calma perdida" y "Saberes que emocionan" tienen el objetivo de fomentar la introspección, la empatía y el manejo de emociones. A través de estas actividades, se busca que los niños reflexionen sobre sus propios sentimientos y aprendan a reconocer y regular sus emociones.

Emociones: Estas actividades generaron una variedad de emociones tanto en los estudiantes como en el docente. Para los estudiantes, algunas emociones pueden haber sido:

- Curiosidad: Al participar en actividades nuevas y reflexivas.
- Tranquilidad: Al aprender técnicas para manejar el estrés y la ansiedad.
- Empatía: Al compartir y escuchar las experiencias emocionales de sus compañeros.

Para el docente, las emociones pueden incluir:

- Satisfacción: Al observar el progreso emocional y social de los estudiantes.
- Orgullo: Al ver a los estudiantes aplicar lo aprendido en su vida diaria.
- Esperanza: Al creer en el impacto positivo a largo plazo de estas actividades en la vida de los estudiantes.

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

Las actividades socioemocionales invitan a la reflexión personal, lo que me permitió evaluar mis propias emociones y respuestas ante diversas situaciones. Esta introspección fomentó un mayor autoconocimiento y una conexión más profunda con mis propias emociones y pensamientos.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes. La clave fue la empatía y la apertura. Al compartir mis propias experiencias y sentimientos, creé un ambiente de confianza donde los estudiantes se sintieron cómodos expresando sus propias emociones. La realización de actividades conjuntas, como "el volcán", donde todos visualizamos la liberación del estrés, y "en busca de la calma perdida", donde practicamos técnicas de relajación, fortaleció nuestra relación. Además, las discusiones grupales después de cada actividad permitieron un intercambio de experiencias y sentimientos, creando un sentido de comunidad y apoyo mutuo

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto es altamente positivo y beneficioso tanto para los estudiantes como para el docente. Las actividades socioemocionales son esenciales para el desarrollo integral de los niños, ya que no solo mejoran su bienestar emocional, sino que también fomentan habilidades sociales y de comunicación. Para el docente, es una oportunidad para desarrollar una relación más profunda y significativa con los estudiantes, basada en la comprensión y la empatía

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



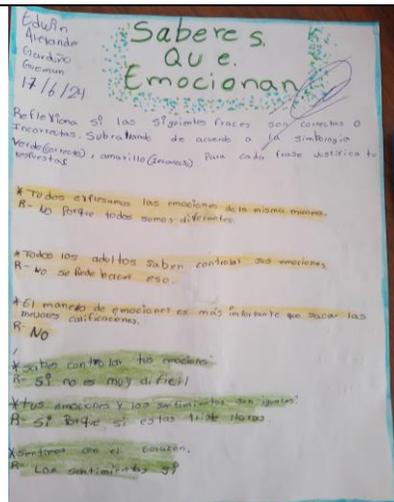
Actividad
“En busca de la calma perdida”

Se explico a los estudiantes el proceso para realizar esta actividad, por medio de un ejemplo en el pizarrón.
 Después cada estudiante realizo el ejercitico, el cual consistió en dibujar una silueta con colores que para ellos representen la calma y en que parte de su cuerpo lo experimentan.
 De igual forma realizar e ilustrar un listado de acciones, cosas, objetos, animales o personas que los hagan sentir calmados.

Actividad “Saberes que emocionan”

Para realizar esta actividad, el docente escribió estas frases en el pizarrón. Se solicito que las anotaran en hojas de maquina y que identificaran con colores si eran correctas o incorrectas (verde - correcto, amarillo-incorrecto). Incluir la explicación de su elección.

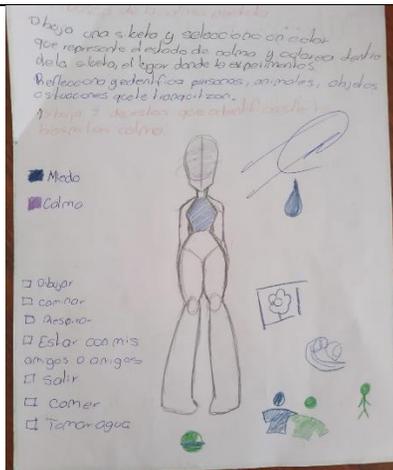
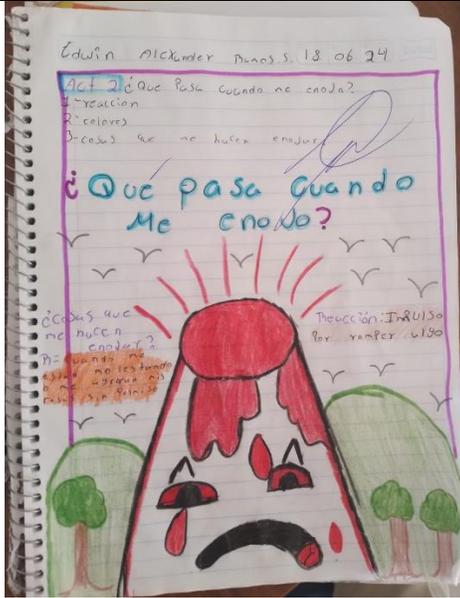
El docente leyó cada frase y explico el significado. Al termino de la actividad se realizó una conclusión grupal por medio de aportaciones de los estudiantes.



Actividad “Volcán de emociones”

Se pidió a los estudiantes prestar atención a la lectura realizada por el docente acerca del cuento “El volcán”, posteriormente cada alumno respondió en su cuaderno las preguntas:
 ¿Qué imaginan que pasó? • ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? • Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más? • ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? • ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? • ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?
 Algunos participaron para compartir respuestas. Como parte de la actividad, dibujaron un volcán donde tenían que incorporar lo siguiente: ¿Que me hace enojar? Y ¿Cómo reacciono?

Evidencias



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.					