



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Durante la realización de estas actividades, experimenté una mezcla de emociones como entusiasmo, curiosidad y, en ocasiones, un poco de nerviosismo. Me sentí entusiasmada por explorar este tema tan importante con mis estudiantes y crear un ambiente de confianza para que pudieran expresar sus emociones.

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

me permitieron conectar conmigo misma al reflexionar sobre mis propias emociones y cómo las manejo. El diario de emociones me ayudó a tomar conciencia de mis sentimientos diarios, mientras que el "espejo emocional" me desafió a expresar y reconocer las emociones de manera más consciente.

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

El compartir nuestras emociones y experiencias creó un vínculo más profundo y una comprensión mutua

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades fueron bien recibidas por los estudiantes y promovieron un ambiente de apertura y confianza

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



Nombre de la actividad: "Caminando por las emociones"

Materiales:

- Círculos de cartulina o papel de diferentes colores (rojo, amarillo, verde, azul, morado, etc.)
- Cinta adhesiva para pegar los círculos en el piso

Preparación:

1. Pega los círculos de colores en el piso, formando un camino en línea recta.
2. Asigna una emoción a cada color (por ejemplo, rojo = enojo, amarillo = alegría, verde = tranquilidad, azul = tristeza, morado = miedo, etc.).
3. Divide a los estudiantes en dos filas, una a cada lado del camino de círculos.

Desarrollo:

1. Explica a los estudiantes que cada color representa una emoción diferente y que caminarán por el camino de círculos, expresando la emoción correspondiente con sus rostros y gestos corporales.

2. Un estudiante de cada fila comenzará caminando por el camino de círculos, expresando la emoción de cada color que pise.
3. Cuando lleguen al final del camino, los estudiantes regresarán a su fila inicial.
4. Continúa con el siguiente par de estudiantes hasta que todos hayan participado.

#### Reflexión:

1. Después de que todos hayan completado el camino, pide a algunos estudiantes que compartan cómo se sintieron al expresar las diferentes emociones.
2. Reflexiona con el grupo sobre la importancia de reconocer y expresar adecuadamente las emociones.
3. Puedes hacer preguntas como: "¿Cuáles emociones fueron más fáciles de expresar y cuáles más difíciles?", "¿Cómo se sienten cuando no pueden expresar una emoción?", "¿Qué estrategias pueden usar para manejar emociones intensas?".

Esta actividad permite a los estudiantes explorar y expresar diferentes emociones de manera lúdica y kinestésica. Además, promueve la conciencia emocional, la empatía y el desarrollo de habilidades para regular y comunicar las emociones de manera saludable.



## "El espejo emocional, adecuación"

### Materiales:

- Una tortuga de peluche o juguete
- Mesa redonda
- Sillas para 4 estudiantes

### Preparación:

1. Mesa redonda con los niños alrededor
2. Ubica la tortuga en la mesa

### Desarrollo:

1. Reúne a 4 estudiantes alrededor de la mesa.
2. Explica que la tortuga de peluche será su "compañera emocional" y que, por turnos, cada uno tomará la tortuga y expresará una emoción con su rostro y gestos corporales.
3. El resto de los estudiantes deberán adivinar de qué emoción se trata.

4. Comienza la actividad con un estudiante expresando una emoción con la tortuga.
5. Los demás estudiantes tratarán de adivinar la emoción que está expresando su compañero.
6. Una vez que hayan adivinado o se haya revelado la emoción, continúa con el siguiente estudiante y repite el proceso.
7. Asegúrate de que todos los estudiantes tengan la oportunidad de expresar una emoción con la tortuga y de adivinar las emociones de sus compañeros.

#### Reflexión:

1. Después de que todos hayan participado, pide a los estudiantes que compartan cómo se sintieron al expresar y adivinar las emociones.
2. Reflexiona con el grupo sobre la importancia de reconocer y comprender las emociones propias y las de los demás.
3. Puedes hacer preguntas como: "¿Cuáles emociones fueron más fáciles de expresar y cuáles más difíciles?", "¿Qué pistas observaron para adivinar las emociones de sus compañeros?", "¿Cómo se sienten cuando alguien comprende sus emociones?".

Esta adecuación de la actividad "El espejo emocional" permite a los estudiantes explorar y expresar diferentes emociones de manera lúdica y en un entorno más íntimo y cercano.



Nombre de la actividad: "El patio de las caritas"

Materiales:

- Gises de colores (preferiblemente gruesos y fáciles de agarrar)
- Patio o área al aire libre

Preparación:

1. Limpia y prepara el área del patio donde se llevará a cabo la actividad.
2. Dibuja con un gis una gran cara sonriente en el piso, con rasgos sencillos y exagerados.

Desarrollo:

1. Reúne a los niños alrededor de la cara sonriente dibujada en el piso.
2. Explica que van a crear un "patio de caritas" utilizando los gises.
3. Muestra diferentes emociones con tu rostro (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, etc.) y pide a los niños que las imiten.
4. Asigna un color de gis a cada emoción (por ejemplo, amarillo para la alegría, azul para la tristeza, rojo para el enojo, etc.).
5. Pide a cada niño que elija un color de gis y que dibuje una cara en el patio, expresando la emoción correspondiente a ese color.
6. Ayuda a los niños a dibujar las caras de manera sencilla, con rasgos exagerados que representen la emoción elegida.
7. Después de dibujar su cara, el niño puede compartir con el grupo la emoción que representó y una situación en la que ha experimentado esa emoción (con apoyo y adaptaciones según sea necesario).
8. Continúa con el siguiente niño hasta que todos hayan tenido la oportunidad de contribuir al "patio de caritas".

#### Reflexión:

1. Una vez que todos hayan participado, observa el "patio de caritas" creado y reflexiona con el grupo sobre las diferentes emociones representadas.
2. Puedes hacer preguntas sencillas como: "¿Cuáles caritas muestran alegría?", "¿Cuáles caritas muestran tristeza?", "¿Cómo se sienten al ver todas estas caritas?".
3. Resalta la importancia de reconocer y expresar nuestras emociones de manera saludable, así como de comprender y respetar las emociones de los demás.
4. Puedes invitar a los niños a compartir actividades o juegos que les gusten y que les ayuden a sentirse felices y contentos.

## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					