



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Actividad 1: Termómetro Emocional.

Al implementar el termómetro emocional, observé que los niños captaron rápidamente el concepto de asociar los colores y las intensidades con las emociones mostradas, ya que con anterioridad ya hemos trabajado proyectos de aula con acciones similares. Se sintieron atraídos por la actividad ya que en esta ocasión se dio un giro al desarrollo con relación a las acciones pasadas y les resultó sencillo identificar sus emociones. Los alumnos expresaron una variedad de emociones, desde la calma hasta el enojo, algunos inicialmente se mostraron reservados, pero gradualmente se sintieron más cómodos compartiendo sus emociones. Algunos más señalaron su emoción sin reflejar en su rostro o actitud lo que decían sentir, sin embargo, al cuestionarles esta situación ellos llegaron a argumentar que traían consigo esa emoción desde ya tiempo atrás, debido a una situación generada en su familia. Este tipo de eventos durante el desarrollo de la actividad generó un ambiente de comprensión entre sus compañeros que les lanzaban frases de apoyo con el objetivo de que ya no se sintieran de aquella manera.

Actividad 2: En Busca de la Calma Perdida.

Para dar inicio a esta actividad partí desde una narración que alude a la emoción de la calma, cabe señalar que es una de las emociones que bien identifican mis alumnos y que trato constantemente de fomentar de buena manera en mi grupo. Después de haber rescatado o retroalimentado las sensaciones que produce la calma, los niños manifestaron identificar esta emoción con el color verde siendo este el color electo para dibujar las siluetas que marca el desarrollo de la actividad, cabe destacar que durante la ejecución existió un sentimiento general de relajación y enfoque mientras los niños trabajaban en sus dibujos. Al finalizar y compartir sus producciones y argumentar en que lugares de sus cuerpos experimentaban la calma pude distinguir que les ayudó a tomar conciencia de sus propias fuentes de tranquilidad. Además, puedo señalar que la actividad también les permitió ser creativos y reflexionar sobre su bienestar emocional.

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

Al guiar estas actividades, reflexioné sobre mis propias emociones y momentos de calma. También pude compartir mis experiencias personales con los niños para ejemplificar en ciertas ocasiones lo que se esperaba que ellos transmitieran en cada acción y al hacerlo me permitió conectarme con mis propias necesidades emocionales y sentir una mayor empatía y comprensión hacia los niños, sus experiencias y las emociones que estas les producen. Pude tener otra oportunidad para ser consciente de mi propio bienestar emocional.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes a través de la escucha activa y la empatía: al oír atentamente sus sentimientos y experiencias y que se pudieran expresar con confianza, puedo añadir que estas características las he estado trabajando durante todo el ciclo escolar por lo que en este momento ya casi por finalizarlo y al aplicar las actividades resulta vigente obtener buenos resultados.

Además, al compartir mis propios momentos de calma y emociones facilitó un entorno de reciprocidad y conexión con mis alumnos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este primer PTP fue exitoso y beneficioso. Las actividades no solo ayudaron a mis alumnos a identificar, retroalimentar y expresar sus emociones, sino que también fomentaron un ambiente de confianza y conexión en el aula. Además, fue una oportunidad valiosa para que yo siguiera desarrollando la conexión con mis alumnos y que esta se siga volviendo más profunda. La estructura sencilla, clara e interactiva de las actividades fue clave para el buen desarrollo de este mini proyecto. En general, estas acciones son fundamentales para el desarrollo emocional y social de los niños en cualquier fase educativa, y proporcionan una base sólida para futuras interacciones y aprendizajes.

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



Los alumnos se organizaron en media luna, sentados en el suelo y adoptando una posición cómoda, cruzando sus piernas y colocando sus manos sobre sus rodillas para permitirles estar atentos al realizar el ejercicio de **“respiración en calma”** y ayudarles a conectar con su emoción presente, para posteriormente continuar con las actividades propuestas.



Desarrollo de la actividad **“Termómetro emocional”**, se eligió colocar como marca personal el nombre de cada alumno, sirviendo como repaso para la identificación de este. Los alumnos compartieron por qué eligieron esa emoción e identificaron en qué nivel del termómetro emocional se encontraban.



Alumnos durante el desarrollo del producto de la actividad **“En busca de la calma perdida”**



Productos de la actividad **“En busca de la calma perdida”**, señalización de las distintas partes del cuerpo en donde los alumnos experimentan la calma.

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.			X		
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mi proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	