



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Para el logro de estas actividades se llevaron a cabo las siguientes acciones:

- Lluvia de ideas sobre emociones y sentimientos.
- Plenaria sobre las partes del cuerpo donde sienten las diferentes actividades.
- Reflexión e identificación de personas, objetos, animales que les tranquilizan y les transmiten calma.

La actividad de “En busca de la calma perdida” se desarrolló bajo la siguiente secuencia didáctica:

- Lluvia de ideas sobre los saberes previos de los alumnos en emociones y sentimientos.
- Identificación de las emociones y sentimientos, asignación de un color a cada una de ellas.
- Dibujo de una silueta de un cuerpo humano, dentro de ella colorearon la parte del cuerpo en donde sienten la emoción de acuerdo con los colores que les asignaron.
- Exposición de las siluetas explicando al resto del grupo las emociones y la parte del cuerpo en donde la sienten, dando también algunos ejemplos de situaciones en donde han experimentado estas emociones.
- Identificación del color de la calma que eligieron y el lugar de su cuerpo en donde la sienten con más intensidad o frecuencia.
- Finalmente reflexión e identificación de objetos, personas, animales o situaciones que les tranquiliza.

La actividad de “Saberes que emocionan” se desarrolló bajo la siguiente secuencia didáctica:

- Salir al patio y sentarse cómodamente en las escaleras.
- Explicación de la dinámica; se mencionó que se les iban a ir planteando algunas frases relacionadas a las emociones y que en cada de una de ellas deberían reflexionar si es correcta o incorrecta alzando la mano en caso afirmativo o levantándola al frente en caso negativo.
- Posterior a cada una de las frases se dio la oportunidad a algunos alumnos de comentar el porqué de su respuesta.
- Los alumnos propusieron variantes a esta actividad cómo levantarse en caso afirmativo y sentarse en caso negativo, dar un salto hacia atrás en caso afirmativo y hacia adelante en caso negativo.
- También propusieron otras frases.

Después de desarrollar las actividades “Saberes que emocionan” y “En busca de la calma perdida” identifiqué los siguientes pensamientos, emociones, sentimientos que generaron en mi las actividades:

Alegría; al ver participar a mis alumnos de manera entusiasta y yendo un poco más profundo, pues se generaron variantes a la actividad que los mismos alumnos propusieron y se enriqueció la actividad.

Bienestar; de saber que los alumnos estaban siendo conscientes de sus emociones, reconociendo y reflexionando las de ellos y las de los demás.

Calma; las actividades gustaron mucho a los niños por lo tanto se trabajaron bajo un ambiente agradable, lo que generó calma en todo el grupo.

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

Siendo consciente de mis emociones y de las de mis alumnos, a través de las dinámicas ya que esto fortalece vínculos en el grupo.

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

Estas actividades fortalecen los vínculos en el grupo y al compartir los alumnos sus reflexiones sobre situaciones que han vivido, me hacen conectar con ellos y conmigo misma porque me hace sensible ante sus emociones.

Los alumnos expresaron que las emociones y sentimientos que se generaron con dichas actividades y nos hicieron conectar alumnos-docente fueron:

Agrado; a los alumnos les encantaron las actividades por lo tanto estuvieron contentos durante el desarrollo de estas.

Alegría; se mostraron alegres durante las actividades sobre todo en la actividad de “Saberes que emocionan” ya que a esta actividad se pusieron variantes propuestas por ellos mismos que constaban de mover más partes del cuerpo.

Confianza; se generó un ambiente de confianza donde pude observar que los niños se sintieron seguros de expresar sus emociones e ideas referentes al tema.

#### **4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Este tipo de actividades en lo personal me gustan mucho ya que considero que hacen conectar tanto docente-estudiantes como estudiantes-estudiantes pues al los alumnos mostrar sus sentimientos hace que los demás compañeros sean sensibles y empáticos, por lo tanto siento que son muy buenos para fortalecer los vínculos y las actividades propuestas me gustaron mucho ya que ayudan a los alumnos a ser conscientes de sus emociones y las de los demás.

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



## Descripción de las fotografías.

- 1. Plenaria sobre los saberes previos de las emociones.**
- 2. Asignación de colores a las emociones e identificación de las partes del cuerpo donde sienten cada emoción.**
- 3. Actividades terminadas y exposición sobre las situaciones que los hacen sentir estas emociones en diferentes partes del cuerpo.**
- 4. Actividad saberes que emocionan donde los alumnos respondían afirmativo o negativamente con las partes de su cuerpo ante frases relacionadas a las emociones para su reflexión.**

## 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.					