



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En el desarrollo de las actividades, se perciben manifestaciones de calma, de expresar emociones, reconocen algunas estrategias para calmar su enojo o tristeza como el realizar respiraciones profundas. Por lo que mis pensamientos son de optimismo y alegría por dar la oportunidad a los NN de generar estos momentos de calma.

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

Al también permitirme un momento de calma, lo que me lleva a ser más consciente de las situaciones y cosas de mi alrededor para ver las experiencias desde otra perspectiva más optimista y organizada.

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

Al cuestionamiento de si logre conectar con mis estudiantes, Si lo logre, y de qué manera, con las actividades del botiquín que favorecieron ir centrando la atención en la emoción y en lo que sucede en nuestro propio cuerpo y como ello, influye en nuestra forma de proceder, identificando acciones que nos llevan a sentir calma.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue interesante y muy prácticas las actividades, me permitieron ir aprendiendo más sobre la importancia de expresar las emociones y desarrollar habilidades para gestionarlas y como son de importantes para nuestros alumnos el expresar como se siente y que los motiva.

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



Semáforo de las emociones, identifican la emoción que sentían y porqué.

Saberes que emocionan

- Todos expresamos las emociones de la misma manera. Reconocen que las persona expresamos sus emociones de diferente manera.
- Sabes controlar tus emociones. Reconocer lo que sucede cuando no se controlan las emociones

Volcán de emociones

Identifican aquello que produce el enfado y proponen algunas acciones que debía hacer el volcán para controlar su furia.

En busca de la calma perdida, reconocen donde sienten una emoción y expresan acciones, momentos o lugares que les transmiten calma como contar hasta diez y respirar, así como lugares o momentos como escuchar música, ver las flores.

