

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Fueron actividades muy bonitas que se llevaron a cabo, tanto para mí como para mis alumnos, apliqué las siguientes actividades...

1. técnica sencilla y eficaz para conectar de manera personal..." En busca de la calma perdida". Inhalan profundamente por la nariz, retuvieron el aire unos segundos y exhalan lentamente por la boca, es decir; hicieron una respiración consciente que les ayudo a sentirse en calma.
2. A través de una pintura los alumnos plasmaron su estado emocional que predominó durante la semana, después de terminarlo lo dejaron al centro y luego cada uno tomó el que más llamó su atención, para analizarlo y tratar de entender cómo se sentía la persona que lo dibujó, fue sorprendente como pudieron entender a través de imágenes, se escucharon y creo que logre que se conectaran entre ellos.
3. Otra de las actividades fue el termómetro de las emociones donde cada uno reconoció y nombró la emoción que en ese momento sentía fue un grato momento ya que los alumnos se dieron cuenta que algunos estaban pasando situaciones difíciles y crearon esa conciencia.
4. También les platiqué "La leyenda del volcán" donde los alumnos comprendieron de una manera muy ilustrativa como la ira o el enojo nos puede llevar a lastimar aquello que queremos. Los alumnos dijeron sentirse tristes por el bosque ya que era su amigo y el volcán no pudo controlarse, llevándolo a su vida se dieron cuenta que deben mantenerse en calma para no dañar a los demás las moralejas estuvieron muy nutridas e interesantes.
5. Finalmente hablamos de la calma, comprendieron que pueden sentir emociones distintas y que es bueno sentir las, pero siempre debemos reconocerlas y encontrar esa calma. Por ello dibujaron en el patio su silueta con gis y pintaron con un color que para ellos represente dicha calma, también dibujaron en que parte de su cuerpo logran sentirla. Los alumnos aprendieron, se divirtieron y sobre todo se reconocieron como seres sintientes.

Además, aprendieron que el compartir tus sentimientos con amigos o familiares puede ofrecerte una perspectiva diferente y alivio emocional.

La convivencia proporciona un entorno en el que se pueden practicar y perfeccionar las habilidades sociales, como la cooperación, la negociación y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para una vida emocional saludable.

Implementar estas actividades en los grupos ayuda a manejar las emociones de manera más efectiva, mejorando el bienestar general y las relaciones interpersonales.

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

Al implementar estas actividades con mi grupo, construí conexiones significativas con mis alumnos, creando un entorno de aprendizaje más efectivo, de confianza y enriquecedor.

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

Logramos una conexión por medio de estas actividades porque practicamos técnicas de regulación emocional como la respiración profunda, la meditación, la convivencia con otros grupos el ejercicio físico o la atención plena para gestionar las emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades que planeé para este mini proyecto fueron muy bonitas por que los niños y niñas se sintieron queridos y escuchados por sus compañeros y docente, además promoví la autorreflexión y el desarrollo de la inteligencia emocional, enseñando y modelando estrategias de resolución de conflictos de manera constructiva.

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



Mis pequeños reconociéndose como seres sintientes.

En esta actividad nos pusimos creativos y con acuarelas pintamos como nos sentimos durante la semana.



Al finalizar, eligieron un dibujo que llamó su atención
Y dedujeron como es que se sentían sus compañeros
después del análisis de sus dibujos, para después
entregar los dibujos a los dueños y ver que tan cierto era.

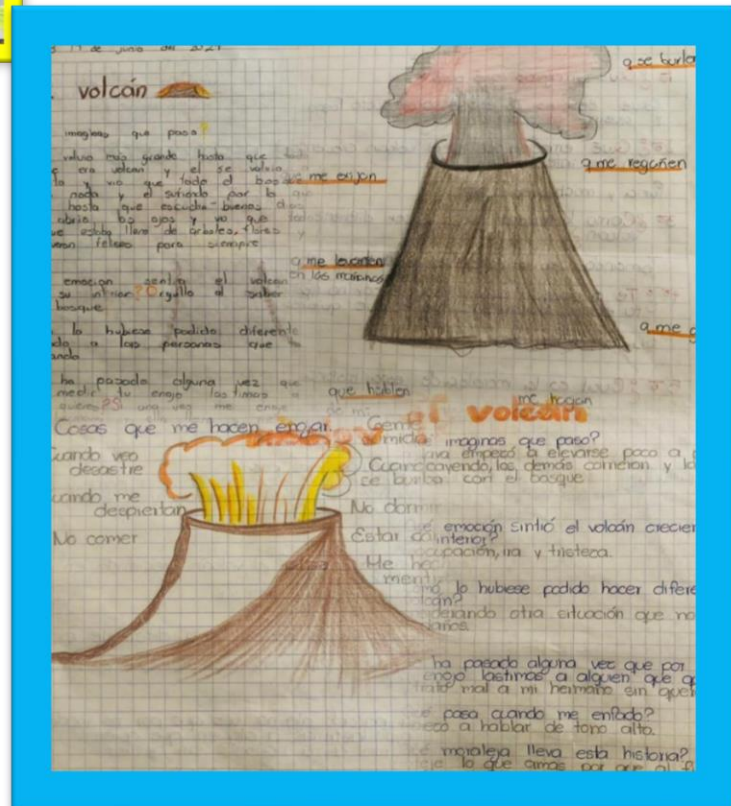


¡Pudimos hacer nuestra propia Galería de arte!



TRABAJAMOS con el semáforo de las emociones, cada alumno paso a indicarnos como se sentía. Fue una practica ,muy interesante pues nos dimos cuenta que a pesar de estar ahí en clase somos seres que

Después de escuchar la historia del volcán reflexionaron sobre el daño que hacemos cuando no podemos controlar nuestra ira o enojo. Las moralejas fueron muchísimas





Hicieron su silueta, marcaron con un color el lugar donde sienten la calma y lo iluminaron de acuerdo al color que para ellos les representa. Hubo risas, ayuda, cooperación y mucho aprendizaje.

En lo personal me encantaron todas las actividades propuestas. Pues yo fui la persona que mas aprendizajes se llevo al compartir esta experiencia con estos pequeños.

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 mii proyecto.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	