



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Buenas tardes, me presento, soy la maestra Lucía Madrigal González y me encuentro en Beca- Comisión, por ello, las actividades que desarrollé fueron con mi familia y éstas fueron: el termómetro emocional y el volcán de emociones. El propósito de estos proyectos son impulsar la conexión con mi familia, aprender a dialogar y darle nombre a las emociones que experimentamos en distintos niveles, de apreciar los momentos juntos, de conocernos, entendernos y acompañarnos. Las emociones que surgieron en mí al escuchar las respuestas de mi familia fueron de calma y felicidad, porque normalmente no hacemos este tipo de actividades. Al saber que mi familia prefiere experimentar la felicidad y la calma y evitar la frustración y el enojo, me afecta de manera positiva porque me contagia su positivismo, animándome a buscar también estas emociones. Las emociones que me gustaría fomentar en mi hogar son la alegría, la calma porque son herramientas fundamentales para conocernos, entendernos y acompañarnos.

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

Al escuchar las respuestas de mi familia durante la actividad del termómetro socioemocional y el volcán de las emociones”, sentí una combinación de curiosidad y empatía. Me sorprendió saber que la felicidad y la calma eran las emociones que más deseaban experimentar, mientras que la frustración y el enojo eran las que menos querían. Esta revelación me hizo reflexionar sobre cómo podemos fomentar un ambiente familiar que promueva esas emociones positivas y reduzca las negativas.

Personalmente, me siento motivada a buscar maneras de cultivar la alegría y la tranquilidad en nuestro hogar, y trabajar en estrategias para manejar constructivamente la frustración y el enojo cuando surjan. Creo que estas actividades nos han brindado una perspectiva valiosa sobre nuestras emociones individuales y colectivas, y me siento agradecida por la apertura de mi familia al participar en esta reflexión conjunta.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? En este caso ¿con mi familia? ¿de qué manera? Durante las actividades del termómetro socioemocional y el volcán de las emociones, logré conectar con mi familia de varias maneras significativas. La participación activa y abierta de cada miembro de la familia al compartir sus emociones y preferencias emocionales creó un ambiente de confianza y apertura.

Además, se generó un diálogo respetuoso y significativo entre nosotros, lo que nos permitió comprender mejor las emociones y necesidades emocionales de cada uno.

Esta actividad promovió una mayor empatía y comprensión mutua entre los miembros de la familia, lo que fortaleció nuestros lazos emocionales y nos permitió conocer aspectos más profundos de nuestras experiencias emocionales individuales.

En general, considero que estas actividades fueron una forma efectiva de conectar con mi familia y fomentar un ambiente de comprensión y apoyo emocional en nuestro hogar

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

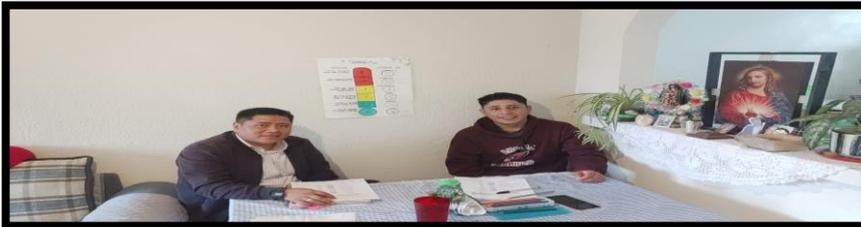
Me alegra mucho haber logrado conectar con mi familia de una manera tan significativa a través de estas actividades. La participación activa, el diálogo respetuoso y la comprensión mutua son clave para fortalecer los lazos familiares y fomentar un ambiente de apoyo emocional.



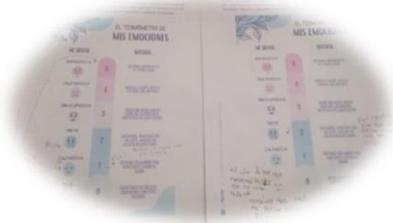
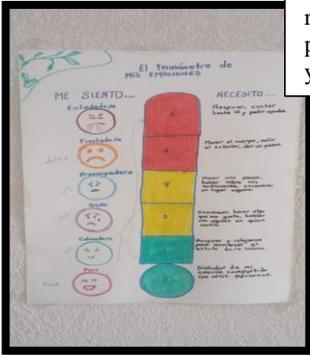
Mi opinión sobre este primer mini proyecto, agradezco mucho porque creo que es una iniciativa maravillosa. La promoción de la autonomía emocional y la gestión de las emociones en el entorno familiar y Dios mediante en el aula con mis estudiantes son fundamentales para el bienestar emocional de todos los miembros de la familia y alumnos. Esta actividad nos ha brindado la oportunidad de expresar las emociones, así como permitir comprender y apoyar las emociones de los demás, lo cual es invaluable.

Además, el hecho de haber logrado una conexión significativa con mi familia a través de estas actividades es un testimonio del impacto positivo que puede tener en las relaciones familiares. Espero que este mini proyecto continúe siendo exitoso y que siga fortaleciendo los lazos emocionales dentro de mi familia, como a futuro dentro del aula con mis estudiantes.

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



Elegí un ambiente tranquilo y cómodo, introduje música de fondo suave. Comencé con la respiración en calma y enseguida pedí que representaran su emoción actual y en qué nivel. Primero de forma personal con su termómetro y posteriormente en plenaria lo realizamos y Hubo un diálogo muy enriquecedor. (Véase desarrollo en video 1)



WhatsApp Video 2024-06-20 at 12.27.13 PM.mp4

Ilustración 1 Video sobre el termómetro de las emociones.



WhatsApp Video 2024-06-20 at 1.19.02 PM.mp4

Ilustración 2 Video sobre "Volcán de las emociones"



WhatsApp Video 2024-06-20 at 1.24.53 PM.mp4

Ilustración 3 Video sobre "Volcán de las emociones"

En la actividad el "Volcán de las emociones", mostré el dibujo del volcán y, al finalizar la lectura, planteé las preguntas sobre la lectura, enseguida mi familia respondió y comentó la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control. Cada uno de los miembros de mi familia compartió y al final reflexionamos juntos. (Video 2 y 3)

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. | | | | | |