



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Actividad del “Termómetro”, del “Volcán” y “lo que los demás ven en mí”.

En las actividades se buscó generar conciencia sobre la importancia de reconocer nuestras emociones, nombrarlas, reconocer su origen y cómo calmar mi sentir para mantener centrada la personalidad, para promover la regulación emocional y a través de este conocimiento lograr la autonomía y consciencia socioemocional.

Las emociones enfocadas fueron: enfado, frustración, preocupación, tristeza, calma y felicidad.

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

Reconocer las emociones requiere conocerlas, nombrarlas, explicarlas y negociarlas. Es muy importante que se asuma el control y liderazgo del manejo emocional propio. antes de comenzar con las actividades propuestas, discutimos sobre el significado de cada una.

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

Si, ellos ejemplificaron momentos en los que han vivido o atravesado por cada una de las emociones y cómo lograron vivirlas y controlarlas, muchas de ellas, las habían sentido, pero jamás las habían nombrado.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Muchas veces pensamos que los niños son malcriados o groseros, porque así les gusta ser, sin embargo, no entendemos que no es que ellos no se puedan controlar, es que no conocen lo que están atravesando, por nombre, ni por sus propias características. No es que no sean empáticos, sino que han aprendido a vivir sin el adecuado ejemplo y sin nombrar incluso aquello que los hace sentir bien.

Los niños son una esponja y reflejo de la sociedad en donde viven, si esta sociedad está plagada de individualidad y egoísmo, es lo que ellos perciben como normal, y es justo ese punto donde cobra mayor relevancia el papel del docente como generador de

espacios cálidos, lúdicos, socialmente sanos donde ellos puedan aprender a dominar sus emociones y a ser eficientes en este aspecto, a volverse con las experiencias autónomos emocionalmente y capaces de resolver cualquier situación que la vida les presente.

La actividad del termómetro requiere que se arme con ellos, es decir, preguntarles cuáles son los sentimientos más frecuentes que suelen vivir y llevarlos a hacer y armar su termómetro.

una vez armado ellos deben representarlo en sus libretas y escribir una situación vivida que los haya puesto en la posición de tener esa emoción. recuperaron experiencias del pasado para poder armar sus termómetros.

Para la actividad lo que los demás ven en mí, es indispensable que tengan ubicadas las características que ven en sus compañeros, especialmente aquellas cualidades que pueden observar y que han vivido durante seis años juntos. Escriben en un post-it y lo ponen en la mesa del dueño de esa cualidad, para poder darse cuenta de lo que los demás ven en ellos. comparten en plenaria dos o tres de las cosas que los demás ven en ellos y ellos no percibían en sí mismos, así como los sentimientos que les generaron esas percepciones.

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



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.				5	Reconocen y utilizan las emociones para su actuar.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				5	de manera efectiva.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				5	sí, pero me hizo falta contemplar un espacio descriptivo de las situaciones y estrategias propuestas.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				5	Realizado.