

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Maestra: Cecilia Moreno Guerrero

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

En lo particular, estas experiencias que he vivido en el curso me han ayudado mucho, ya que he sentido esa calma que hace mucho tiempo no sentía, me he dado cuenta de que todo el tiempo estoy ajetreada de arriba para abajo, sin poner atención a mi estado emocional, siendo que es algo tan fundamental para poder desenvolverse con los demás y que mejor que empezar por uno mismo.

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

En el momento que comencé a prestar atención a mi respiración, a agradecerme a mí misma por los pequeños logros realizados, y dedicarme unos minutos de calidad, me permitieron darme cuenta de lo que he logrado hasta el momento, y de ahí he comprendido que necesito más de estos espacios para poder conectar conmigo misma y reconocer el trabajo que hago día con día para ser mejor persona y con ello servir mejor a las personas que me rodean.

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

Con las actividades que realicé con mis alumnos pude ver sus caritas emocionadas al participar y compartir sus emociones, poder ver sus expresiones de que al fin alguien entendía parte de sus vivencias, y más se entusiasmaron cuando les compartí que, así como ellos también me enoja, me pongo triste y he sentido miedo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El trabajar con las emociones es algo tan fundamental e importante, para de ahí partir a cualquier ámbito de aprendizaje. Este trabajo que he comenzado no solo me va a beneficiar a mí, sino que también tengo la oportunidad de llevárselo a mi comunidad educativa.

El educar las emociones es muy importante ya que somos seres emocionales y nadie estamos exentos.

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

Actividades que realice con mis alumnos

En busca de la calma perdida

Entregué una hoja de trabajo a mis alumnos, les pedí que mencionaran las emociones que conocen, luego que eligieran y asignaran un color para cada una. Posteriormente, solicite que dentro de la silueta dibujarán el lugar donde experimentaban cada emoción. Invité a algunos de mis estudiantes a compartir el color que asignaron a cada emoción y posteriormente nos dijera en qué parte del cuerpo es donde las sentían con más frecuencia. Dando mayor énfasis a la calma, solicite que pensarán en las personas, animales, objetos o situaciones que les tranquiliza.





Volcán de emociones

Para iniciar esta actividad, pedí a mis alumnos que formaran una media luna y comencé una charla en la que recordamos la actividad pasada. Lugo dibuje en el pizarrón un volcán e indague en ellos ¿Qué es un volcán?, ¿Qué expulsan?, ¿Con qué emoción lo podemos relacionar?



Les indiqué que, esta vez les leería el cuento “El volcán” y, al finalizar la lectura, plante las preguntas e invita a mis estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

Invité a mis alumnos a compartir sus experiencias de cómo es que ellos reaccionaban cuando se enojaban, algunos se sintieron identificados pues hacían lo mismo. Reflexionamos en plenaria de como sería la mejor manera de reaccionar ante un enfado, cómo disminuirlo e incluso como solucionar o apoyar si encontramos a una persona enfadada.





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.				✓	