



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Pude darme cuenta de que mis alumnos son conscientes de sus emociones y las expresan mejor de lo que yo hubiera creído, me dio gusto saber que ellos todavía no tienen tantos prejuicios respecto a lo que sienten. Animarlos a expresarlas y que yo también las exprese, los hace conscientes de que todos podemos sentirnos mal en algunas ocasiones, pero no tiene que ser así en todo momento o que estas emociones también pueden cambiar, depende de nosotros quedarnos con una emoción que no nos hace sentir bien o hacer lo posible por mejorar nuestro estado de ánimo.

Aunque no todo fue tan positivo, también pue darme cuenta que; depende mucho del contexto del que provienen los niños, que a otros les costó más trabajo expresar eso que sienten y lo noto cuando veo sus caritas de angustia o tristeza y que no se atreven a contar lo que les sucede, son alumnos de familias con padres mayores o de tradiciones y costumbres muy arraigadas, donde no es bien visto expresar lo que sentimos. Aun así, el llevar a cabo estas actividades de manera más recurrente puede abrir nuevos espacios para la expresión y hacer del aula un lugar seguro para poder expresar lo que sentimos y así poder apoyarlos.

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

Al hacerme consciente de mis propias emociones, a través de las actividades, teniendo apertura para realizarlas; dando un espacio para mí, pude hacer consciencia de cómo me siento realmente y trabajar en ellas al identificarlas y regularlas; ser consciente de lo que tengo y por lo que estoy profundamente agradecida.

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

Si, al propiciar un espacio de diálogo y reflexión, pero sobre todo al expresar que yo también paso por esas emociones, que sus papás y hermanos mayores también, cuando pusimos ejemplos, o ellos mismos expresaron cómo reaccionan estos ante diferentes situaciones, pudieron tener una perspectiva e identificar las emociones que se expresan y no siempre de una buena manera (gritando, maldiciendo, castigando, haciendo sentir mal a los demás) y como esto afecta a todos. Considero que la clave fue que ellos supieran que yo también tengo esas emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

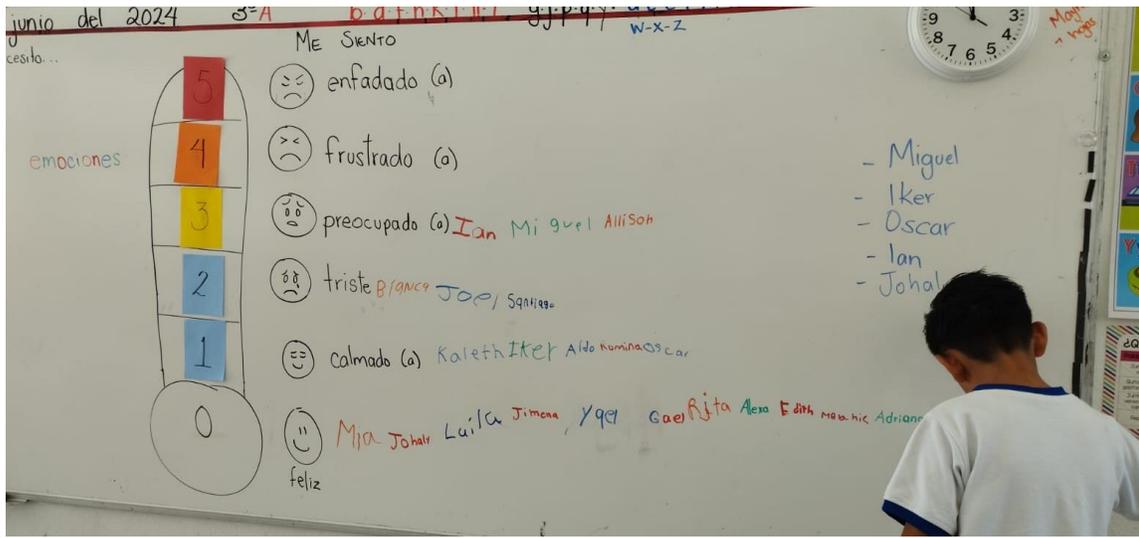
Fue enriquecedor y muy positivo, dar la importancia al manejo de emociones, tener la apertura para trabajar, primero conmigo; pues si yo no estoy bien, no puedo estar bien para los demás y apoyarlos en lo que necesitan. Luego llevar este conocimiento a mis estudiantes y también a mi familia.

Los chicos pudieron expresar y hacer mayor consciencia de lo que sienten, sobre todo porque ellos están empezando a sentir algunos cambios y esto será de gran ayuda para que puedan ir entendiendo cómo se sienten y puedan manejarlo, para que sean adultos funcionales y vayan creando una mejor sociedad, de seres humanos más empáticos, que su inteligencia emocional sea desarrollada.

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



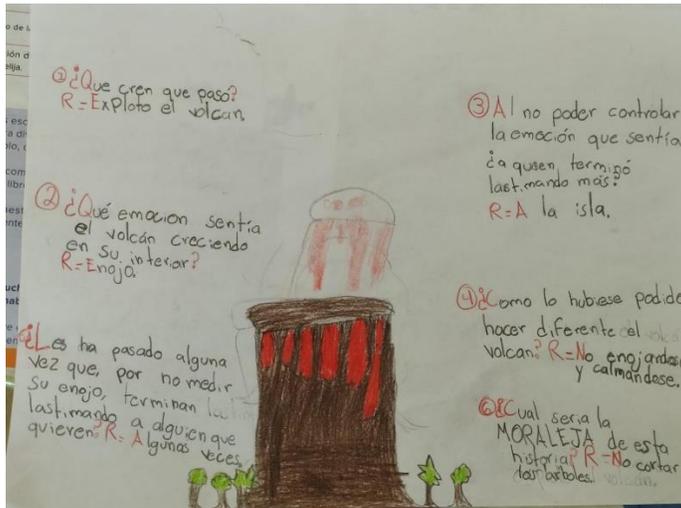
Realizando la respiración consciente para relajarnos y explicar la actividad a realizar y por qué se realizaría.



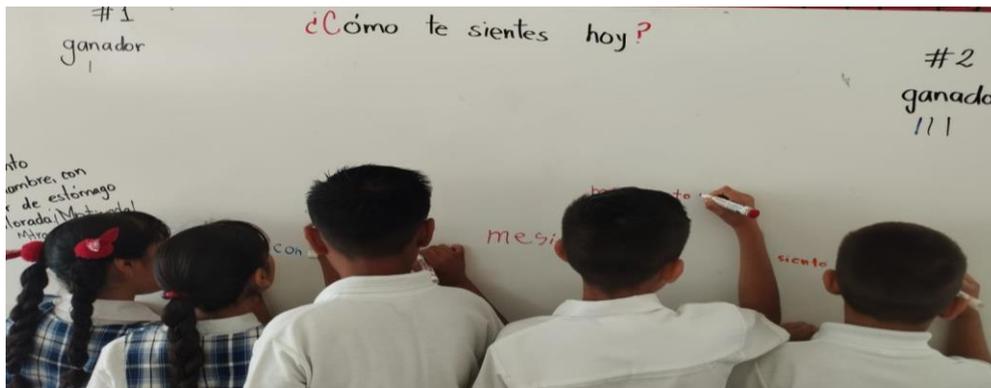
Todos participaron al marcar con su nombre la emoción que sentían, algunos voluntarios nos explicaron por qué experimentaban esta emoción.



Continuamos con la actividad de poner color a las emociones y plasmar en qué parte del cuerpo las experimentan. Hubo mucha participación, expresaron que hay emociones que se sienten en las mismas partes del cuerpo y debatieron cómo esto es posible. ¡Me encantó como expresaron sus ideas!



El cuento del volcán les gustó y plasmaron sus ideas de manera entusiasta, identificando las emociones del volcán y cómo ellos en algunas ocasiones experimentan lo mismo.



Al día siguiente comenzamos el día con una pregunta detonadora; ¿Cómo te sientes hoy?  
 La única consigna fue que no podían poner bien o mal, debían expresar sus emociones.  
 Algunos voluntarios comentaron por qué se sentían así y otros les dieron recomendaciones para cambiar su estado de ánimo.  
 Fue gratificante observar cómo ellos se dan cuenta que pueden tener diferentes emociones como estar aburrido, pero feliz.

## 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.					