



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Termómetro emocional:

Al llevar a cabo la actividad del termómetro emocional, sentí una mezcla de anticipación, felicidad y curiosidad por observar cómo mis alumnos identificarían y expresarían sus emociones. Fue gratificante y tranquilo ver cómo la mayoría de los niños se sentían tranquilos y compartieron que esta era su emoción preferida. Sin embargo, también surgieron sentimientos de preocupación al escuchar que algunos se sentían enojados o molestos debido a conflictos con sus compañeros. Esta actividad me permitió ver la diversidad emocional del grupo y la importancia de fomentar un ambiente de respeto y comprensión.

En busca de la calma perdida:

Durante esta actividad, me sentí profundamente emocionada, tranquila, en calma y feliz, me sentí conectada con mis alumnos al ver la sinceridad y creatividad con la que representaron sus emociones y lugares de calma. Fue especialmente conmovedor escuchar cómo describían que sentían la calma en su corazón, pancita, cabeza y al relacionarla con figuras significativas en su vida como sus mamás, papás, abuelos y mascotas. Esta experiencia me recordó la importancia de crear un espacio donde los niños se sientan seguros para expresar sus sentimientos.

En su mayoría podemos observar que las emociones fueron:

Tranquilidad: La mayoría de los estudiantes eligió esta emoción y expresó que les gusta sentirse tranquilos.

Enojo: Algunos estudiantes expresaron sentirse enojados debido a conflictos con compañeros.

Calma: Los estudiantes identificaron la calma con figuras significativas en sus vidas y la representaron en diferentes partes de su cuerpo.

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

Estas actividades me permitieron reflexionar sobre mi propio manejo emocional y la importancia de ser un modelo a seguir para mis alumnos. Al ver a los niños identificando y expresando sus emociones, me recordé a mí misma la importancia de ser consciente de mis propias emociones y cómo estas pueden influir en mi comportamiento y en el ambiente del aula. La reflexión sobre las actividades y la interacción con los niños me ayudaron a conectar con mi propia necesidad de calma y a buscar formas de gestionar mejor mis emociones.

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

Sí, logré conectar de manera significativa con mis estudiantes. A través del termómetro emocional, pude comprender mejor las emociones que predominaban en el grupo y establecer un diálogo abierto sobre cómo se sienten y por qué. Esta conexión se profundizó durante la actividad de "En busca de la calma perdida", donde los niños compartieron aspectos muy personales de sus vidas. Al escuchar sus historias y observaciones, pude ofrecer un apoyo más personalizado y mostrarles que sus emociones son válidas y que hay maneras saludables de manejarlas. Esto fortaleció la confianza y el vínculo entre nosotros, creando un ambiente de mayor respeto y empatía.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto ha sido sumamente enriquecedor tanto para mis alumnos como para mí. Las actividades no solo facilitaron la expresión emocional, sino que también promovieron la empatía y el entendimiento mutuo en el grupo. Me permitió ver el impacto positivo que tiene el educar en emociones desde temprana edad. Considero

que estas prácticas son fundamentales para el desarrollo socioemocional de los niños y para la creación de un ambiente escolar positivo. Estoy motivada a continuar implementando actividades similares y a seguir explorando maneras de mejorar la conexión emocional con mis alumnos de Preescolar. Las acciones que llevé a cabo para el logro de estas actividades fueron:

- La creación del “Termómetro emocional” con niveles de intensidad y emociones básicas.
- Facilitar la discusión y reflexión sobre las emociones representadas en el termómetro.
- La realización de la actividad "En busca de la calma perdida", donde los estudiantes dibujaron su silueta y representaron sus emociones y lugares de calma.

La implementación de estas actividades ha sido un primer paso positivo hacia la creación de un entorno socioemocionalmente enriquecedor en el aula. Mis alumnos mostraron una gran disposición para participar y compartir sus emociones, lo que demuestra la efectividad de estas prácticas. Continuaré buscando maneras de integrar la educación emocional en nuestro currículo diario y fomentar un ambiente donde todos los estudiantes se sientan comprendidos y apoyados.

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



Materiales utilizados



Alumnos colocando su marca (su letrero de su nombre), identificando y hablando de la emoción que sintieron durante la actividad “Termómetro emocional”.



Alumnos en la actividad “En busca de la calma perdida”, dibujando su silueta, exponiendo y platicando dónde sienten la calma, con quiénes se sienten en calma.

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.					