



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al realizar las actividades del módulo 1, me he sentido tranquila, valorada, en paz. Me gustó en especial la actividad de seguir el punto subiendo y bajando, al respirar; pues mi atención se enfocó sólo en como respiraba y en las sensaciones de mi cuerpo, como entraba y salía el aire, y cómo se movía mi estómago. Me gusta que son actividades o preguntas sobre mí, lo que he sentido, mis experiencias, sensaciones; y en que son tips o estrategias que puedo seguir empleando en mi vida cotidiana. En relación a las actividades del proyecto me sentí también tranquila, pues yo también las iba realizando, yo también expreso como me siento y por qué, también me sentí conectada con el grupo y segura con las actividades realizadas. Durante el transcurso del día, en un momento regañé a un niño por no integrarse en las actividades, y una niña me dijo: “maestra respira, recuerda cómo podemos tranquilizarnos”, y le dije: “tienes razón” y comencé a hacer respiración profunda mientras todo el grupo me observaba. Por lo que definitivamente se comienza con el ejemplo.

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

En el momento en que pongo atención a mis emociones, sensaciones y sentimientos es cuando me siento conectada conmigo misma, darme un tiempo personal, valorarme, atenderme, agradecer; en cada una de las actividades también me enfocó en mí para que ellos aprendan con el ejemplo.

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

Sí logré conectar con mis estudiantes, pues al brindar espacios para identificar sus emociones y sensaciones, hace que se sientan valorados y escuchados tanto por la

maestra como por sus compañeros y por ellos mismos, comienzan a favorecer su seguridad y autoestima, y ser más empáticos, pues nos abrimos y nos conocemos entre todos y favorecemos esa conexión.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Realizar este tipo de actividades en el aula, es la base para el desarrollo integral del niño. Si el niño no se encuentra emocionalmente estable, difícilmente se podrá dar el aprendizaje; es por ello, que es de primordial importancia emplear estrategias socioemocionales y conectar afectivamente con los alumnos. Es relevante comenzar con la identificación de emociones y su intensidad; y saber que pueden regularse aprendiendo diversas estrategias, como el respirar o hacer una actividad placentera.

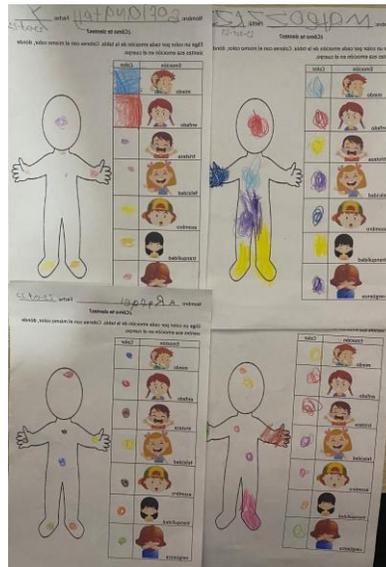
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



A inicio de la jornada escolar, todos los días; cada niño pasa a identificar la emoción que siente en ese momento, en el “tren de las emociones”, y expresan por qué se sienten así, posteriormente, los niños que desean un abrazo de sus compañeros, se paran al frente y los demás niños se forman para darle un abrazo. Por ejemplo, si un niño se siente enojado porque su mamá lo regañó en la mañana, cuando recibe un abrazo de cada uno de sus compañeros, su carita cambia a la alegría, y se integra mejor en las actividades y con el grupo.



Ésta actividad se realizó con una ficha de trabajo, se les repartió y se les dio las indicaciones, primero se fueron nombrando las emociones identificadas en los dibujos, después se les indicó que fueran eligiendo un color que representará para ellos cada una de las emociones, y después colorearían de ese mismo color en qué parte del cuerpo sentían dicha emoción.



Al finalizar su trabajo realizamos una coevaluación donde se les realizó preguntas de reflexión, como: ¿todas las emociones se sienten igual?, ¿todas se sienten muy fuerte?, ¿qué podemos hacer para regularlas o hacerlas menos fuertes?, etc.

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.					