



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Para la realización de esta actividad contextualizamos primero respecto a las emociones básicas, las sensaciones y los sentimientos, sus diferencias y el impacto que tiene en nuestra forma de ser, pensar y actuar. Posteriormente se llevó a cabo una actividad de calma para introducirlos en un estado de reflexión efectiva y realizaron la actividad en colectivo y la concluyeron en lo individual expresando en una hoja entregable la emoción que prevalecía en ese momento, en qué nivel de la escala de su termómetro la consideraban y qué necesitaban para manejarla adecuadamente, fue muy gratificante ver que les agradó la actividad y se sintieron en confianza y seguridad de expresarse, se relajaron y así lo hicieron manifiesto. Por mi parte, me sentí satisfecha, relajada, feliz de ver a mis alumnos colaborativos y contentos en el proceso

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

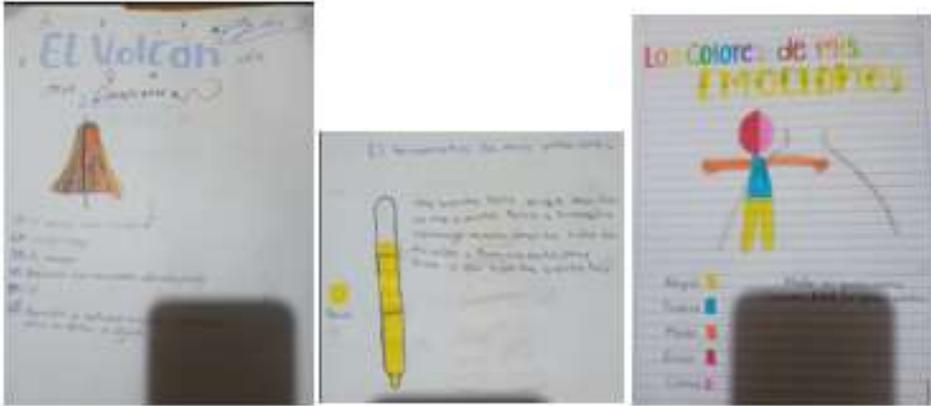
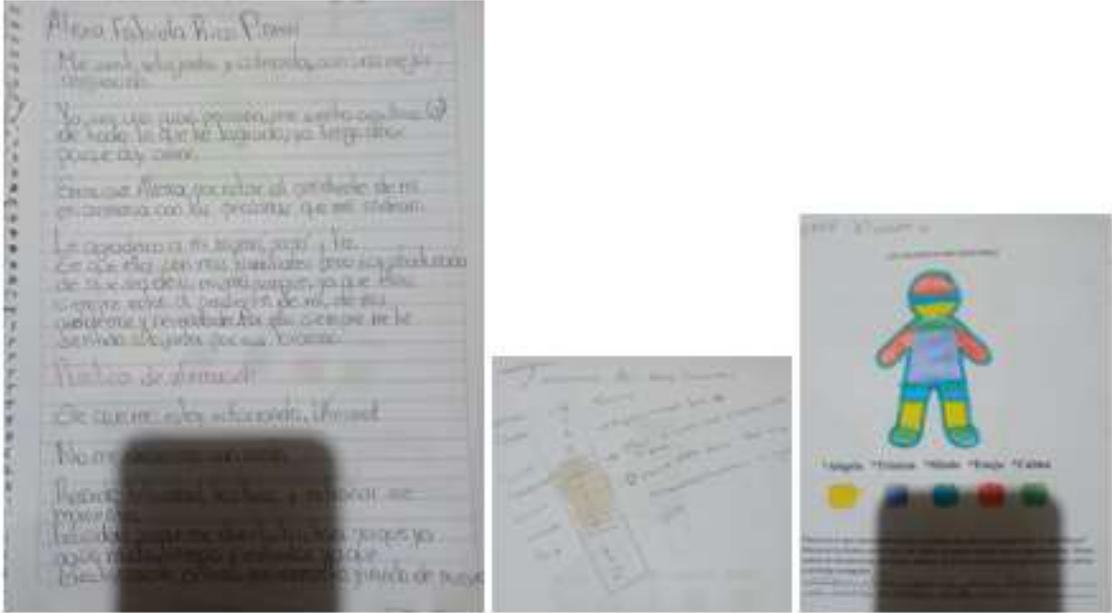
La conexión personal se dio durante el proceso, desde el momento del ejercicio para lograr un estado de calma pues vinieron a mi mente recuerdos de infancia que revivieron emociones que pude compartir con mi grupo de clase en ese ámbito de confianza y respeto mutuo, en cordialidad, en estado de paz personal y confianza del entorno en que me encontraba.

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

Desde mi percepción sensorial considero que de manera muy amplia pues mis alumnos manifestaron con agrado su sentir y lo plasmaron en sus entregables.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.  
 El conjunto de actividades sugeridas resulta de gran apoyo para desarrollar ambientes de confianza y disposición para el aprendizaje y la expresión de sentimientos e intereses de manera más abierta y sin temores de ser criticados, juzgados... Me gusta la forma tan sencilla que brindan para que los docentes podamos llevarlo al aula y conectar con nuestros estudiantes de una manera más sencilla y efectiva.

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



La forma en que se llevó a cabo la serie de actividades sugeridas, fue aplicar primero un ejercicio de calma a los alumnos, una vez centrados y en calma, se procedió a explicarles la naturaleza de las actividades que realizaríamos y los objetivos perseguidos.

Continuamos con la explicación de las emociones básicas, momento en que comenzaron a interactuar comentando sobre la película INTENSAMENTE, posteriormente recordamos la diferencia entre emoción, sensación y sentimiento para proceder a un ejercicio de reconocimiento de emociones y gratitud sobre las experiencias de vida diaria.

Proseguimos con la actividad del termómetro de las emociones en el que expliqué sobre los niveles del mismo y la forma en que expresaríamos la emoción predominante en el momento de ejecución de la actividad para que ellos pudieran después plasmarla en un entregable y anotar también lo que consideraban necesitar para manejar adecuadamente su emoción sin afectar en negativo a los que les rodean.

También fue aplicada la actividad de la silueta de las emociones así como la del volcán; esta última fue más gratificante porque permitió que los alumnos expresaran su sentir al compararse con el volcán en momentos en que sus emociones los desbordan y esto ha llegado a afectar a quienes les rodean e incluso a ellos mismos en sus relaciones con su familia, amigos, compañeros e incluso con la comunidad.

## 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.				*	