



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

#### Mini proyecto: Mi botiquín emocional

#### Tema: Conecto conmigo y con mis emociones.

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

Los pensamientos que afloraron al plantear la actividad fueron de inquietud, interés y luego de calma, cooperación y empatía hacia los demás.

Las emociones que se manifestaron durante la actividad fueron de tranquilidad, en algunos casos de molestia, enojo por parte de algunos niños que estuvieron contando que, se durmieron tarde porque se los llevaron de fiesta y de empatía por parte de los que escuchábamos, en otros fue de calma pues comentaban que habían descansado muy bien e incluso felicidad por parte de otros.

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

Primeramente, al realizar los ejercicios de calma, al percibir el aroma de la vela aromática y escuchas la música me sentí tranquila, en paz, relajada y dispuesta a realizar la actividad de identificación de emociones.

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

Ellos son tan sinceros, transparentes que sin temores dicen lo que sienten, piensan y cuando

Se les brindan los espacios ellos lo expresan, Otro aspecto que influye es que ya lo conocen a uno, por lo que se logra esa conexión de confianza que permite a los alumnos sin pena empezar a participar y a compartir el por qué se sentían en calma, algunos otros molestos y otros enojados, brindar esos espacios a los alumnos son de gran Apoyo, ya que les permite compartir sus pensamiento y emociones que muchas de las veces se las guardan y no las manifiestan. Y que nosotros desconocemos y pasamos de largo.

Siempre como docentes debemos saber que las emociones son las guardianas del aprendizaje.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Pues es muy interesante trabajar con el desarrollo de habilidades socioemocionales porque en estos tiempos que vivimos hay demasiado estrés debido a la carga y exigencias de nuestras autoridades educativas.

Desafortunadamente como se nos dice aun somos analfabetas en muchos aspectos en lo que se refiere a las habilidades psico socioemocionales, pero teniendo la disposición y una actitud positiva lograremos cambios tal vez no a corto plazo como quisiéramos, pero hacemos como el colibrí, realizamos nuestra parte en la medida de nuestras posibilidades.

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



Di la bienvenida a mis alumnos y les expliqué lo que se iba a realizar una actividad para identificar las emociones. Acomodamos las mesas se ambientó el espacio con música, vela de aromaterapia y empezamos con el ejercicio de calma.



Los alumnos compartieron, ¡Como se sentían hoy!, después cada uno pegó una emoción y comentó que podía hacer para regularla y volver a su estado de calma, para finalizar, compartieron que les había gustado de la actividad.

## RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					