



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Durante en desarrollo de las actividades realizadas puedo decir que tuve calma, ya que estaba confiado en la temática del curso, asimismo tuve presente la curiosidad por saber a dónde me llevarían éstas y por último apareció la sorpresa al conocer algunas respuestas y reacciones de mis alumnos al tratar este tema.

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

Realizando una introspección, vinculada con la primera competencia emocional “la conciencia emocional” la cual me ayudó a reconocer emociones y sensaciones que son un obstáculo, y al mismo tiempo reconocer la necesidad de crear otras positivas.

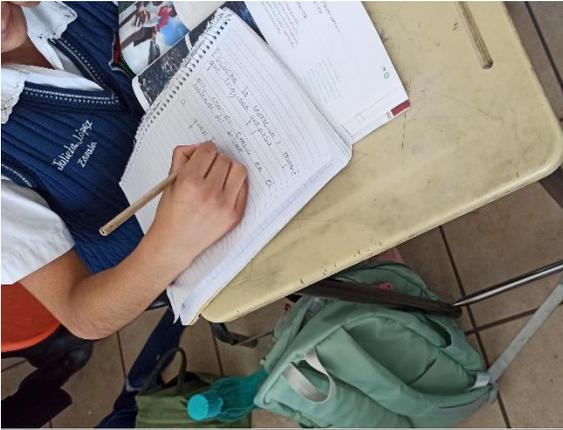
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Como hice mención en la actividad 12, la conexión con mis estudiantes la establezco por medio del diálogo y la creación de un ambiente de confianza, es éste el que permite que mis estudiantes puedan externar sus ideas y emociones, tanto las relacionadas con el ámbito educativo como aquellas familiares, a sabiendas que pueden encontrar en mi comprensión y apoyo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Creo en la idea de que todo aporte y nuevas ideas son benéficas en lo personal y en consecuencia en lo profesional, reconozco que los contenidos abordados y la puesta en práctica del mini proyecto son de gran utilidad, dada la facilidad de aplicación y que permite acercarnos más a los estudiantes, conociéndolos y entendiéndolos para posteriormente apoyarlos en su crecimiento socioemocional.

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



¿Qué emoción crecía en el interior del volcán?  
**E**stres.

¿A quién terminó lastimando más?  
**E**l bosque.

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente?  
**A**guardar la explosión.

¿Te ha pasado alguna vez que terminas lastimando a alguien que quieres?  
**S**i.

¿Cuál sería el aprendizaje de esta historia?  
**H**ablar y no lastimar.

Lunes 17 de junio del 2024

Copia las siguientes expresiones y escribe adelante de cada una si la afirmación es correcta o incorrecta justificala

**T**odos expresamos las emociones de la misma manera. **I**ncorrecto porque hacemos cosas diferentes con las emociones

**T**odos los adultos saben controlar sus emociones. **S**i porque son maduros.

**S**entimos con el corazón. **N**o porque lo hacemos con la mente.

**L**as emociones o sentimientos son lo mismo. **S**i pero con diferente nombre.

**E**scucha la narración y responde.

¿Qué imaginas que paso?  
**E**l volcán explota.

Escucha la narración

¿Que paso? R: Que se callo toda la lava y quemó el bosque

¿Que emoción crecía en el interior del balcón? R: Mucho dolor y tristeza, estrés

¿A quien termino lastimando más? R: Al bosque

¿Como lo hubiese podido hacer diferente? R: Que solo ubiera temblado él

¿Te ha pasado alguna vez que terminas lastimando a alguien que quieres? R: Si

¿Cual sería el aprendizaje de esta historia?  
 R: Que a veces cuando quieres defender a alguien puedes terminar lastimandolo

Lunes 17 de Junio del 2024

Copia las siguientes expresiones y escribe adelante de cada una si la afirmación es correcta o incorrecta y justificalo

Todos expresamos las emociones de la misma manera.  
 Incorrecto, porque podemos reaccionar fuerte o suave

Todos los adultos saben controlar sus emociones  
 Incorrecto, algunos son más sensibles que otros

Sentimientos con el corazón  
 Correcto, cuando nos enamoramus no lo pensamos

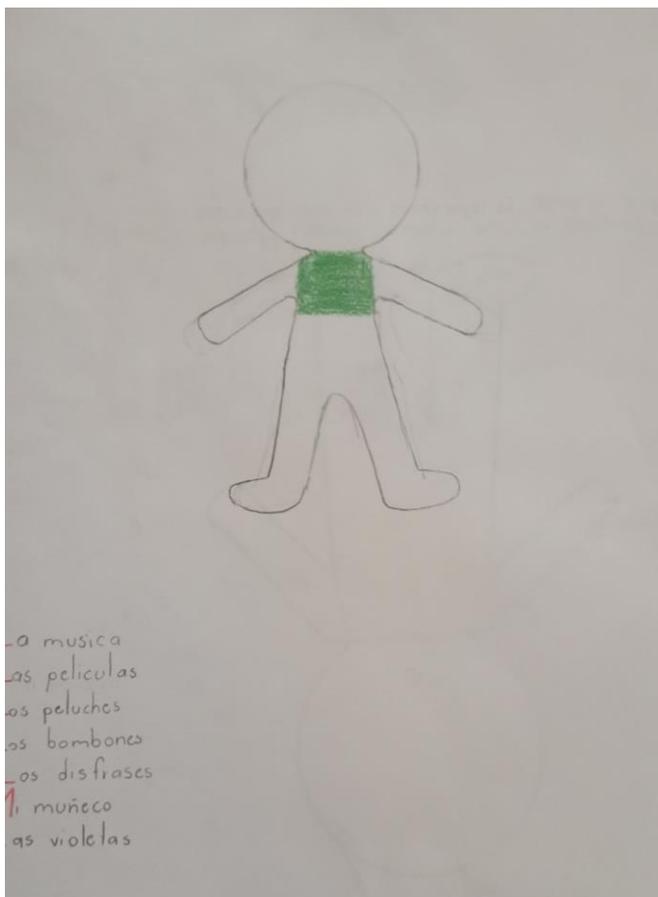
Las emociones y los sentimientos son lo mismo.  
 Correcto, porque cuando estamos tristes lo sentimos

Se les pidió que permanecieran sentados en su lugar y tomaran nota de las frases que se compartirían y reflexionarían acerca de ellas, posteriormente escribirían si estaban de acuerdo con ellas o no, argumentando su decisión, esas fueron las indicaciones dadas. Después de otorgarles un tiempo razonables compartieron sus respuestas y se percataron que algunas concepciones que tenían no eran del todo acertadas, pero se sintieron satisfechos al conocer los fundamentos de los argumentos contrarios.

En la misma formación que tenían los alumnos y después de la actividad anterior se les pidió que pusieran atención a la lectura de la narración “el volcán de emociones”, después de haber realizado la lectura se les realizaron los cuestionamientos correspondientes, en un primer momento de forma oral y grupal, los alumnos identificaron las emociones de ira, enojo, furia y estrés del volcán antes de hacer

erupción, reconocieron que como consecuencia de no tener control de sus emociones terminó por lastimar al bosque, su amigo, por último destacó la serie de alternativas que sugirieron para solucionar la situación sin la necesidad de explotar, algunos mencionaron temblar o emitir humo como advertencia, otros consideraron el diálogo con las personas como la respuesta al conflicto, los alumnos activamente reflexionaron sobre la importancia de la regulación emocional.





Al realizar la última actividad “en busca de la calma perdida” los alumnos pudieron experimentar esta emoción, identificando y compartiendo aquellas cosas o condiciones que les genera calma, una vez socializadas las respuestas se les pidió, escuchar las indicaciones correspondientes para realizar la actividad; cerrar los ojos, escuchar la música relajante e imaginar que se encontraban en un bosque, despejar sus mentes y buscar tener calma y tranquilidad.

Durante la realización de la actividades y la socialización, los alumnos experimentaron la curiosidad por el significado de las emociones, las sensaciones y los sentimientos ya que querían conocer más sobre las mismas y sobre todo por las partes del cerebro, la ubicación y el nombre de las diferentes áreas, que cada una tenga funciones específicas; querían saber en qué área del cerebro vemos, olemos, pensamos y soñamos.



Algunos alumnos mostraron asombro y sorpresa al saber que las emociones no se ubican en el corazón, sino en el cerebro. Les surgieron dudas de por qué el corazón late rápido cuando sientes algo, de dónde había surgido la idea del corazón como lugar y símbolo de los sentimientos como el amor.

## 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.					