



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades que realizamos en nuestro día a día pueden generar una amplia gama de pensamientos y emociones:

Trabajo y Estudio:

Pensamientos: Concentración, análisis, creatividad, resolución de problemas.

Emociones: Estrés, satisfacción, orgullo, frustración.

Cuando logramos completar una tarea difícil en el trabajo, podemos sentir una mezcla de alivio y orgullo.

➤ Actividades Físicas:

Pensamientos: Superación personal, estrategia, bienestar.

Emociones: Energía, alegría, cansancio, logro.

Después de hacer ejercicio, es común sentir una liberación de endorfinas que mejora nuestro estado de ánimo.

➤ Socialización:

Pensamientos: Empatía, reflexión, conexión.

Emociones: Felicidad, nostalgia, amor, irritación.

Pasar tiempo con amigos puede llenarnos de alegría y fortalecer nuestros vínculos emocionales.

➤ Tiempo Libre y Hobbies:

Pensamientos: Relajación, creatividad, disfrute.

Emociones: Placer, calma, emoción.

Dedicarse a un hobby como pintar o leer puede traer una sensación de calma y satisfacción personal.

➤ Actividades Domésticas:

Pensamientos: Organización, planificación, responsabilidad.

Emociones: Satisfacción, monotonía, estrés.

Limpiar la casa puede resultar tedioso, pero el resultado final suele producir una sensación de orden y satisfacción.

Cada persona puede experimentar estas actividades de manera diferente, y es importante reconocer cómo afectan nuestro bienestar general para poder gestionar mejor nuestras emociones y pensamientos

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

Conectar con tus emociones es un proceso fundamental para el bienestar emocional y mental. Aquí tienes algunas estrategias que pueden ayudarte a lograrlo:

- Practica la atención plena (mindfulness): La meditación y la atención plena te pueden ayudar a estar más consciente de tus emociones en el momento presente. Dedicar unos minutos al día a sentarte en silencio y observar tus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos.
- Escribe un diario: Anotar tus pensamientos y emociones puede ser una excelente manera de procesar lo que sientes. Esto te permite reflexionar sobre tus experiencias y emociones de una manera estructurada.
- Identifica y nombra tus emociones: Muchas veces, simplemente identificar y ponerle nombre a una emoción puede ayudarte a comprenderla mejor. Trata de describir cómo te sientes con detalle.
- Habla sobre tus sentimientos: Compartir tus emociones con amigos, familiares o un terapeuta puede ser muy beneficioso. Hablar de tus sentimientos puede darte una nueva perspectiva y ayudarte a sentirte apoyado.
- Escucha a tu cuerpo: Las emociones a menudo se manifiestan físicamente. Presta atención a las señales de tu cuerpo, como la tensión muscular, la respiración acelerada o el malestar estomacal, y trata de relacionarlas con tus sentimientos.
- Practica la autocompasión: Trata de ser amable y comprensivo contigo mismo cuando te sientas abrumado por tus emociones. La autocompasión puede ayudarte a gestionar tus emociones de una manera más saludable.
- Establece límites: A veces, para proteger tu bienestar emocional, es necesario establecer límites claros con las personas y las situaciones que te afectan negativamente.
- Haz ejercicio regularmente: La actividad física puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y ayudarte a gestionar el estrés y la ansiedad.
- Busca actividades que disfrutes: Participar en actividades que te gusten puede ayudarte a relajarte y a reconectar contigo mismo.
- Consulta a un profesional: Si encuentras que tus emociones son demasiado abrumadoras o difíciles de manejar por tu cuenta, considera buscar la ayuda de un psicólogo o terapeuta.

Conectar con tus emociones es un viaje continuo que requiere tiempo y práctica. Al integrar algunas de estas estrategias en tu vida diaria, puedes mejorar tu capacidad para entender y gestionar tus emociones.

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

Conectar con estudiantes de preescolar a través de las emociones es esencial para crear un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor. Aquí tienes algunas estrategias para lograrlo:

- **Modela las emociones:** Los niños aprenden observando. Muestra tus propias emociones de manera saludable. Por ejemplo, expresa alegría, tristeza o frustración de forma adecuada para que ellos vean cómo manejar sus propios sentimientos.
- **Crea un ambiente emocionalmente seguro:** Asegúrate de que los niños se sientan seguros y comprendidos. Fomenta un entorno donde puedan expresar sus emociones sin temor a ser juzgados.
- **Utiliza el juego:** Los niños pequeños aprenden mejor a través del juego. Usa juegos de rol, marionetas y cuentos para ayudarles a identificar y expresar sus emociones.
- **Incorpora cuentos y libros sobre emociones:** Hay muchos libros infantiles que abordan el tema de las emociones. Leer estos libros juntos y discutir las emociones de los personajes puede ayudar a los niños a entender mejor sus propios sentimientos.
- **Fomenta la empatía:** Anima a los niños a pensar en cómo se sienten los demás. Puedes hacerlo a través de actividades en grupo donde discutan situaciones y cómo podrían sentirse los personajes o sus compañeros.
- **Habilidades de resolución de conflictos:** Enseña a los niños a resolver conflictos de manera pacífica. Ayúdales a usar palabras para expresar lo que sienten y a encontrar soluciones juntos.
- **Rincones emocionales:** Crea un espacio en el aula donde los niños puedan ir a calmarse cuando se sientan abrumados. Este rincón puede tener libros, juguetes blandos y otros materiales que les ayuden a relajarse.
- **Canciones y música:** La música es una excelente manera de expresar y manejar las emociones. Usa canciones que hablen sobre diferentes emociones y anima a los niños a cantar y bailar para liberar energía emocional.
- **Técnicas de respiración y relajación:** Enseña a los niños técnicas simples de respiración y relajación que puedan usar cuando se sientan estresados o enojados.
- **Refuerzo positivo:** Reconoce y refuerza cuando los niños expresan sus emociones de manera saludable. Esto les muestra que sus sentimientos son importantes y que están haciendo un buen trabajo al manejarlos.

Conectar emocionalmente con tus estudiantes no solo mejora su bienestar emocional, sino que también crea un ambiente más positivo y propicio para el aprendizaje.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

- **Desarrollo Emocional Temprano:** Abordar las emociones a una edad temprana es crucial. Ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones puede mejorar su bienestar emocional y social a largo plazo.
- **Herramientas de Comunicación:** Proyectos como estos les proporcionan a los niños herramientas para comunicarse mejor, lo cual puede reducir frustraciones y conflictos.
- **Empatía y Comprensión:** Enseñar sobre emociones fomenta la empatía y la comprensión hacia los demás, habilidades esenciales en la vida.
- **Creatividad e Imaginación:** Este tipo de proyectos suelen incluir actividades creativas como dibujar o jugar, lo cual es excelente para el desarrollo cognitivo y la imaginación de los niños.
- **Evaluación Continua:** Realiza evaluaciones periódicas para entender qué actividades funcionan mejor y cuáles necesitan ajustes. Observa las reacciones de los niños y ajusta el proyecto en consecuencia.

Las actividades de las emociones para niños de preescolar es una iniciativa fantástica que puede tener un impacto muy positivo en su desarrollo integral.

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



Ya habíamos trabajado las emociones, los pequeños realizaron identificación de las mismas a través de diversas imágenes y las pegaban en el lugar que le correspondía a la emoción, comentaban en qué momento se han sentido así.



Los niños plasmaron sus emociones a través de los dibujos, esta vez realizamos en el enojo a través del cuento mi cuerpo tiene un volcán adentro, al termino pasaron a explicar lo que plasmaron en su dibujo.



Los pequeños a los padres explicaron a sus papás las emociones, a través de una galería que se monto dentro del salón.

Nombre del alumno C.F. y PDA	LENGUAJES PDA. Nombra las emociones que experimenta, como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo y reconoce las situaciones que les provocan.			
Indicador/ Alumnos	Logra nombrar las emociones que experimenta, como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo y reconoce las situaciones que les provocan.	Regularmente nombra las emociones que experimenta, como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo y reconoce las situaciones que les provocan.	Con apoyo nombra las emociones que experimenta, como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo y reconoce las situaciones que les provocan.	Tiene dificultad para nombrar las emociones que experimenta, como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo y reconoce las situaciones que les provocan.

Nombre del alumno C.F. y PDA	DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO PDA. - Identifica emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo, al participar en juegos de representación			
Indicador/ Alumnos	Logra identificar emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo, al participar en juegos de representación.	Regularmente identifica emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo, al participar en juegos de representación.	Con apoyo identifica emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo, al participar en juegos de representación.	Tiene dificultad para identificar emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo, al participar en juegos de representación.

Nombre del alumno / . C.F. y PDA	DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO PDA intercambia experiencias y vivencias con sus pares, acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.			
Indicador/ Alumnos	Logra Intercambiar experiencias y vivencias con sus pares, acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.	Regularmente Intercambia experiencias y vivencias con sus pares, acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.	Con apoyo Intercambia experiencias y vivencias con sus pares, acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.	Tiene dificultad para intercambiar experiencias y vivencias con sus pares, acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.

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.					