



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

_Consideré emplear para esta actividad, El volcán de las emociones y En busca de la calma perdida. Consideró que fueron las más adecuadas porque primero los niños llevarían a cabo la empatía con la actividad del Volcán ya que ellos podrían ponerse en lugar de él, y considerar las consecuencias que tiene el ser tan impulsivo y no poder manifestar una inteligencia emocional ante situaciones conflictivas, esta en particular les gusto mucho y me sentí mucha emoción cuando el final queda incompleto y ellos querían saber que pasaba, que hacía el volcán, al quedar incompleto el cuento los alumnos pudieron ser empáticos y no llegar a un juicio sino a sentir realmente el sentir del volcán.

En cuánto la actividad de la calma, a muchos niños les agradó y cada color que eligieron para asignarlo a su silueta fue la adecuada y correcta, ya que cada uno percibe y siente de manera diferente, no hay necesidad de percibir el color de la calma de una sola manera, ya que un color que para mi puede ser fuerte para otro sujeto puede ser lo contrario. Aunque parezca fácil para los niños fue muy agradable y más porque antes se realizó una clase de meditación, lo cual les permitió experimentar realmente que es la calma.

Durante el proceso hubo pensamientos y emociones positivas, de aceptación y emoción, todos los alumnos identificaron los principales sentimientos que se trataban de analizar que es la del enojo y calma, vieron que ambos son muy cotidianos y que cada uno puede modificar nuestro comportamiento y sentir diario.

En lo personal sentí mucha satisfacción, alegría y entusiasmo de como reaccionaron los niños y la manera tan bonita de como llevé a cabo la actividad. Además, buena actitud y pensamientos muy positivos de lo que se puede lograr. Sin olvidar la emoción que genera el hacer actividades diferentes.

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

Cuando elegí las actividades, creo que me proyecte a mi misma y las considere las adecuadas porque se identificaban con mi sentir, las decisiones vienen de la mano con las emociones de ahí el origen de mi decisión.

Mi conexión viene del hecho de que el enojo es un sentimiento que cuenta mucho trabajo aceptar, moderar y controlar, y más cuando se vive en una sociedad donde ese sentimiento es de lo más normal, es considerado como el correcto o ideal para reaccionar ante cualquier situación porque solo así podemos dejar notar nuestra presencia y punto de vista.

Cuando dramatice el cuento del volcán se expresaron los sentimientos de amistad y furia a tal grado que todo salió natural por eso mis alumnos estaban tan enganchados con el relato.

Si uno lo siente lo trasmite y los alumnos lo captan de manera motivante.

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

Logré conectarme con mis alumnos desde momento que les conté el cuento del Volcán, dramatizando este y haciendo un poco emocionante, a tal grado que a los alumnos se les hizo muy corto, querían saber más, y estaban muy emocionados, entusiasmados y tenían mucha curiosidad de lo que se iba hacer, después cuando se comentaron las respuestas a los cuestionamientos, muchos de ellos mencionaron ejemplos de su vida cotidiana y cada uno reflexionaba sobre lo bueno o malo que conlleva el enojo en sus vidas, sabiendo que con él se lastiman a sí mismo y a quienes más aman.

Después cuando se hizo la técnica de relajación mediante una meditación, mis alumnos experimentaron lo que era la calma, muchos después de eso estaban tan relajados que

querían dormir, lo que significa que se llevó a cabo la actividad como se quería y estaban muy feliz y tranquilos.

En el momento de hacer el ejercicio de marcar con un color la silueta del cuerpo con un color que lo caracterizaba, les fue tan fácil que lo hicieron sin problema, sin preguntas y con toda la seriedad posible.

Mis alumnos comentarios sobre su sentir de situaciones cuando sienten enojo como cuando quieren tener calma, comentando que ellos usan varias técnicas, como dormir, escuchar música, salirse en la bici, ponerse a dibujar y otros tantos irse a jugar ya sea con alguna mascota o con sus propios juguetes. Mis alumnos se abrieron y se sintieron muy a gusto con la actividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue fabuloso aplicarlo, permite abordar el tema de las emociones de manera real y vivencial, sin tanto procesos o pasos a seguir, lo cual es maravilloso porque nos brinda un espacio donde los alumnos se expresan, dejar ver su sentir, se sientan seguros, a gusto y no temen a ser juzgados ni criticados por mencionar algún punto de vista aislado a lo que los demás compañeros sienten.

De manera personal me encantaron las 5 propuestas de actividades que nos hicieron, son novedosas para mí y puede elegir aquellas que más les pegue a sus alumnos por sus características y necesidades que presentan.

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

En las siguientes imágenes los alumnos están escuchando el cuento del volcán por parte de una servidora, donde los alumnos atentos escuchan y observan la imagen en un mismo momento, sintiendo la alegría y después el enojo que se presenta.



Posteriormente los alumnos se disponen en responder a las preguntas que les permiten analizar el texto y reflexionar sobre las emociones que se presentan.



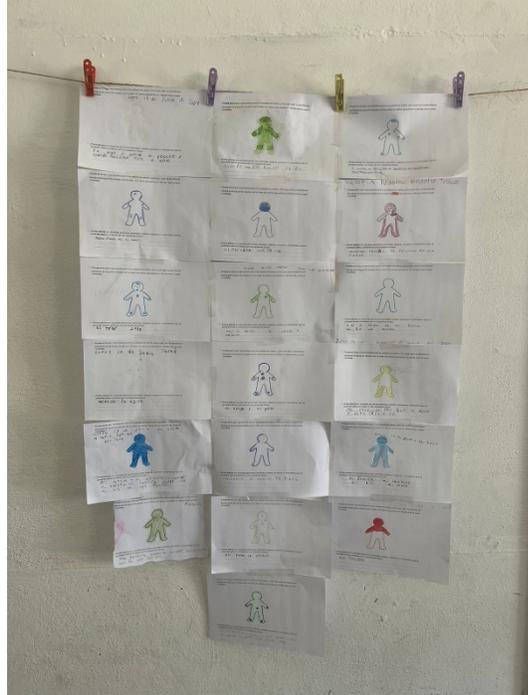
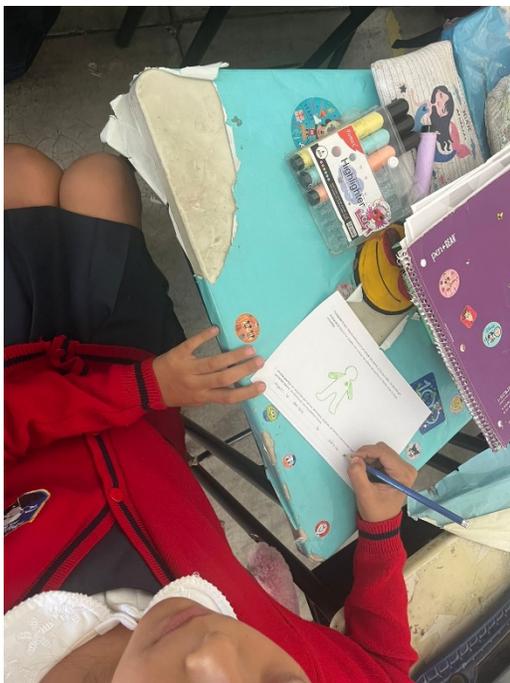
Para finalmente terminar y presentar su producto de la actividad.



Para la actividad de la calma, se presentó una meditación guiada, para que logran sentir y reconocer el sentimiento de calma



Para después asignar le un color a ese sentimiento y realizar la actividad donde ellos reconozcan donde es que lo sienten más.



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.					