



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Pensamientos: Previamente pensé que sería un poco difícil sensibilizar a ciertos alumnos que tienden a evitar actividades de este tipo pues reaccionan evadiendo con apatía o bromas, entonces pensé en solicitarles que me apoyasen a pegar los materiales que utilizaríamos para que se fuesen involucrando. Lo cual resultó. Y comencé a aplicar las actividades con convicción y mucho respeto. Pude sentir calma, confianza, alegría y satisfacción. Observé cómo lograron la calma y motivación en realizar las actividades

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

El realizar el ejercicio de calma y preparar las actividades con anticipación me ayudó a confiar más en mí y en la capacidad de aplicar estrategias y actividades socioemocionales. Me siento satisfecha y feliz por ello.

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

Les hice la pregunta: _ ¿A quién le gusta recibir regalos?

Les expliqué que iniciaríamos el día dándonos un regalo muy especial porque todos somos importantes y disfrutamos de los regalos...

Posteriormente acomodamos las mesas al fondo del aula para colocarnos en un círculo y enseguida les pedí que se acomodaran en una posición cómoda para realizar un ejercicio de calma teniendo como fondo un audio de meditación pensado en niños de la aplicación Atentamente la cual guio el ejercicio. Al término coloqué al frente el termómetro emocional y al momento de ir colocando los emojis los niños iban mencionando las emociones, les expliqué que los niveles marcan la intensidad con la que reaccionamos ante las situaciones.

Les pedí que quien deseara pasara al frente para expresarnos en qué nivel de intensidad de encontraba y para ejemplificar la acción les dije: _ Hoy amanecí en el nivel... (y toqué con mi mano el nivel 1 de la calma) y uno a uno quisieron expresar su estado de intensidad emocional, la mayoría dijo que se sentía en calma después de su ejercicio y otros que alegres.

Luego les pregunté recuerdan ¿cómo es un volcán? Y varios expresaron sus conocimientos

Enseguida les anoté el título del cuento El Volcán en el pizarrón y les pedí que cerraran sus ojos para escuchar el cuento, al terminar conversamos sobre lo sucedido y lo que ocasionó el alto nivel de intensidad que sintió el volcán terminó lastimando a quien amaba.

Les pedí que mencionaran alguna vivencia en la que reaccionaron con más intensidad y cómo se sintieron y cómo piensan que podemos evitar lastimar a quienes amamos cuando reaccionamos con tal intensidad que no medimos lo que decimos o hacemos.

Por ello considero que sí logré conectar con mis alumnos porque tuvieron una gran participación realizando cada actividad sin apatía ni señalamientos, fueron empáticos y respetuosos

Dichas actividades las trabajamos en las primeras horas y observé que después de ello se tornaron más calmados, alegres y no hubo ningún incidente de desacuerdo. Por ello me siento feliz y con gran entusiasmo por continuar trabajando este tipo de actividades

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Confieso que en los momentos previos a la actividad me sentía un poco insegura ya que el trabajar las emociones debe ser un trabajo con detallado y respetuoso, pero realmente me gustó y me dejó una gran satisfacción al ver como mis alumnos participaron con gran motivación y respeto, además de la asimilación que tienen sobre el impacto que tiene la intensidad de las emociones. Y como lo mencionaron en un inicio es y será un valioso recurso de

botiquín emocional que siempre acompañará mi práctica docente para dar una educación más integral a mis alumnos

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





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.					