



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades que se realizaron fueron las siguientes: termómetro emocional y en busca de la calma pérdida.

Como docente estaba muy contenta, segura y emocionada de poder compartir un poco de este taller con mis alumnos y darles herramientas para hablar de cómo se sentían y a partir de ahí, llevar a cabo acciones para que logren regularlas.

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

Pude conectar conmigo misma escuchándome, pues también les compartí las emociones que estaba experimentando y que son provocadas por la sobrecarga de trabajo que he experimentado en los últimos días. Respire y pensé en cómo organizar mi tiempo para que esa preocupación y estrés disminuyan. Además ubiqué las partes de mi cuerpo que se sienten tensas y trate de relajarlas con respiraciones conscientes para volver a la calma.

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

Si, los niños comprendieron perfecto el propósito de las actividades, lograron ser conscientes de cómo se sentían y qué lo estaba provocando, y desde sus necesidades o sentir recibieron estrategias para manejar esa emoción y poder regularla o disfrutarla. El 70% de los niños se ubicó en sentirse feliz, un 10% triste, otro 10% preocupado, un 5% calmado y un 5% enojado.

En la actividad de la calma perdida se hicieron las respiraciones y el registro de la parte en donde experimentaron esa emoción y hubo muchas opiniones en tanto a colores como a lugares en que se percibían, cada uno expuso por qué y se respetó.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue un proyecto muy gratificante y práctico para implementar tanto de forma personal como con los pequeños, ya que son estrategias cortas y concretas con las que reconocer las emociones y sensaciones. Siento que estoy abordando aspectos relevantes que permiten a los niños saber que estoy interesada en lo que les ocurre, que los escucho y los comprendo, es decir conectar con ellos.

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

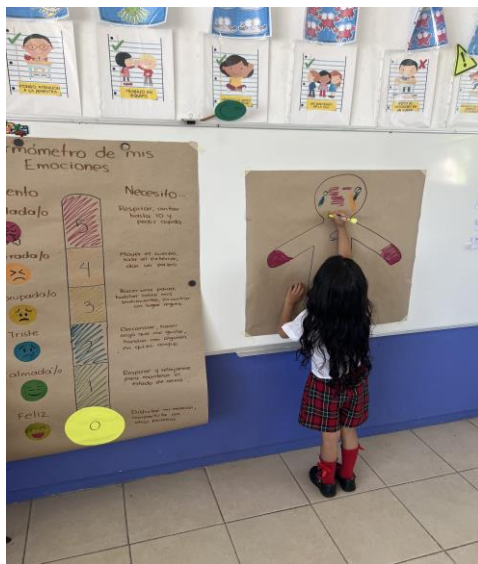


Termómetro emocional

Los alumnos ubicaron sus emociones en el termómetro además pudieron explicar las situaciones que las estaban provocando, se sintieron escuchados y además reconocieron cómo se sentían los demás.

Los niños que estaban felices compartieron que habían pasado el fin de semana en compañía de sus papás, habían ido al parque o habían comido algo especial que los hacía sentirse así; los pequeños que estaban tristes mencionaron que extrañaban a sus primos o familiares que se habían ido a vivir a otros lugares; uno de los preocupados dijo que era porque no había visto a su amiga Alexa y no sabía si estaba bien y; otro mencionó que le preocupaba el trato que le estaba dando una compañera; el niño que expresó calma mencionó que era porque se sentía tranquilo; el pequeño molesto mencionó que era porque una niña siempre lo seguía y eso no le gustaba.

Conversamos acerca de qué hacer para solucionar conflictos expresados, qué hacer cuando estemos muy molestos para no dañarnos ni lastimar a los demás, para extrañar menos o para disfrutar estos momentos de calma y alegría.



En busca de la calma perdida

Los niños registraron el lugar de su cuerpo donde se expresaba o sentían sus emociones, sobretodo la calma, hubo distintas opiniones dependiendo de sus sensaciones: la calma en la nariz pues respiras más tranquilo, el enojo en los puños y los pies pues los apachurras y haces cara de monstruo, la tristeza en los ojos cuando te salen las lágrimas y se te apachurra el corazón, la preocupación en la panza; también expresaron que muchas emociones se notan en la cara.

Con esto puedo darme cuenta de que están más atentos y perciben sus emociones y sensaciones al experimentarlas y esto es una gran herramienta para llegar a la consciencia emocional.

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 mi proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					