



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Sentí alegría incertidumbre y mucha nostalgia ya que mucho de lo visto en las actividades son cosas en lo que creo firmemente, pero pues no siempre las podemos aplicar al 100% de repente las presiones de tiempos, la carga de trabajo, incluso los problemas personales pueden llevarnos poco a poco o nos orillan a tomar ciertas actitudes sobre el trabajo por lo que para mí estas actividades fueron una forma de evaluar y rectificar mi camino sobre cómo quiero actuar con mis estudiantes y garantizar que la escuela sea un buen espacio para ellos.

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

Con lo primero que conecté fue con mi respiración de repente fue un poquito frustrante el darme cuenta que he dejado de lado el darme espacios para respirar tranquilamente o que he dejado de caminar en el parque respirando aire libre aire fresco y que no tengo la misma capacidad pulmonar que antes por lo que de repente por las situaciones de nuestro alrededor y el estilo de vida no me he seguido dando la oportunidad de tener espacios para respirar me esforcé realizando los ejercicios de respiración y aunque fue difícil comencé a hacerlo todos los días para desde por salud hasta por la tranquilidad y el bienestar que da la respiración una buena oxigenación mejora en cuestiones de cansancio y lo pude notar hasta la segunda semana del curso en la manera que dormía más profundo aunque eso me costó que me quedara dormida un par de veces y se me hiciera tarde para ir al trabajo pero lo seguiré trabajando para que mi estado tanto de calma como de nutrición a partir de la oxigenación mejore

Otra forma de la que conecté fue a partir de las diferentes actividades y los videos el escuchar muchas de las cosas que creo en la charlas Ted o el tomar conciencia de qué

color es son mis emociones me hace comprender porque cuando me siento triste utilizo ropa de colores más oscuros mientras que cuando estoy feliz casi siempre utilizo colores muy claros e incluso me da una pista de poder contrarrestar mis estados de ánimo con los colores contrarios a las emociones que experimento para ayudarme a cambiarlos

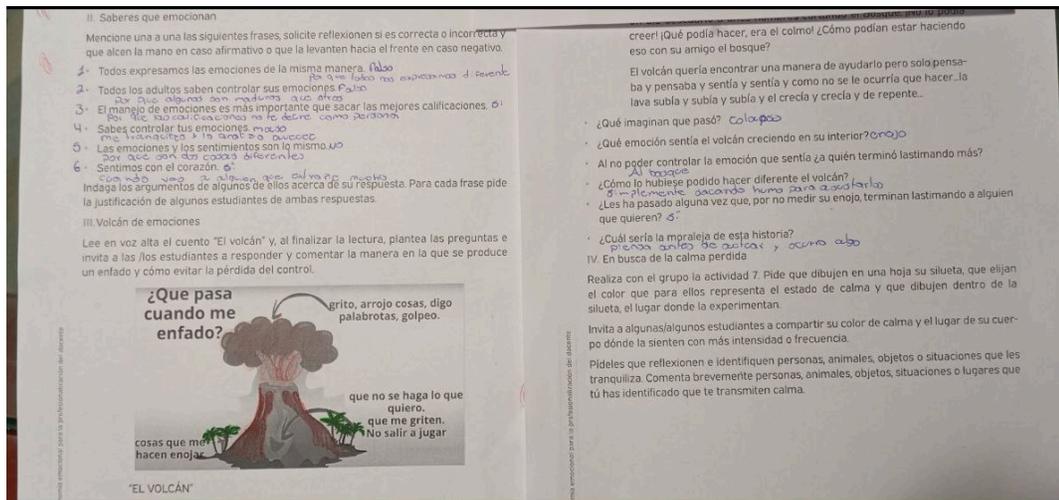
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Logré conectar con mis estudiantes en la medida que ellos participaron y me permitieron escucharlos y que me escucharan con sus participaciones y la manera en la que estuvimos conviviendo creo que pudimos conocernos un poquito mejor me hubiese encantado tener más actividades y que esté taller hubiera sido al principio del ciclo escolar para poder tener juntos estas herramientas y tener una mejor convivencia y es un hecho que al principio del próximo ciclo escolar comenzaré con estas actividades

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer proyecto considero que es como un diagnóstico de cómo sentimos las emociones dentro del salón de clases y de qué es lo que necesitamos para llevar una mejor convivencia al conocer nos y al saber cuáles son nuestros colores nuestras zonas de calma Es más fácil poder expresar nuestras necesidades sin lastimar a los demás ya que cada uno de nosotros somos mundos distintos y es necesario llegar a esos puntos para poder trabajar juntos

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



... ¿Cuáles que emocionan?

Mencione una a una las siguientes frases, solicite reflexión si es correcta o incorrecta y que alcen la mano en caso afirmativo o que la levanten hacia el frente en caso negativo.

- Todos expresamos las emociones de la misma manera *incorrecta porque todos tenemos distintas formas de expresar nuestras emociones*
- Todos los adultos saben controlar sus emociones *correcta*
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones *correcta porque si no sabes controlarlas no podrás hacer nada para las calificaciones*
- Sabes controlar tus emociones *correcta porque yo si sé controlarlas cuando estoy enojado por un amigo o por alguien*
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo *incorrecta porque los sentimientos expresan emociones*
- Sentimos con el corazón *si es correcto porque a veces hacemos eso cuando estamos enojados*

Indaga los argumentos de algunos de ellos acerca de su respuesta. Para cada frase pide la justificación de algunos estudiantes de ambas respuestas.

III. Volcán de emociones

Lee en voz alta el cuento "El volcán", y al finalizar la lectura, plantea las preguntas e invita a las /los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

¿Que pasa cuando me enfado?

grito, arreo cosas, digo palabrotas, golpeo.

que no se haga lo que quiero, que me griten, No salir a jugar

cosas que me hacen enojarse

"EL VOLCÁN"

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba

Chavita y Micaela

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque ¡No lo podía creer! ¿Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer... la lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

¿Qué imaginan que pasó? *Exploto de calor*

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? *Enojo*

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más? *a los chicos*

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? *calmandose y analizando la situación*

¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? *Si cuando andamos muy enojados*

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? *No actuar antes de analizar la situación*

En busca de la calma perdida

alza con el grupo la actividad 7. Pide que dibujen en una hoja su silueta, que elijan color que para ellos representa el estado de calma y que dibujen dentro de la jeta, el lugar donde la experimentan.

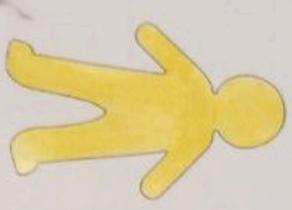
rita a algunas/algunos estudiantes a compartir su color de calma y el lugar de su cuerdo donde la sienten con más intensidad o frecuencia.

deles que reflexionen e identifiquen personas, animales, objetos o situaciones que les inquiliza. Comenta brevemente personas, animales, objetos, situaciones o lugares que has identificado que te transmiten calma.



ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué colores lo representas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más la experimentas.



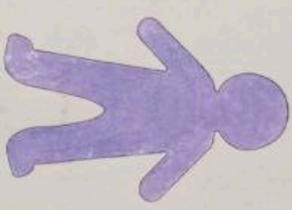
2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generen calma. Anótalos en las siguientes líneas.

Con mi familia, cuando voy a la escuela, cuando voy a jugar fútbol, cuando voy a jugar videojuegos.

¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad? ¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad? ¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad?

ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más la experimentas.



2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generen calma. Anótalos en las siguientes líneas.

En la casa, en la escuela, en la iglesia, en la casa, en la escuela, en la iglesia.

¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad? ¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad? ¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad?

ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde más la experimentas.



2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generen calma. Anótalos en las siguientes líneas.

En la casa, en la escuela, en la iglesia, en la casa, en la escuela, en la iglesia.

¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad? ¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad? ¿Qué tonos favorecen tu tranquilidad?

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