



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Experimentar con nuevas actividades, que nos permiten identificar y expresar las emociones de manera libre, manifestando tranquilidad y relajación en las actividades aplicadas como escuchar música relajante, expresar sus emociones en el espejo de las emociones, regulando cada vez más el estado de ánimo en el que nos encontramos. Expresar de manera verbal la emoción que sentimos y porqué nos sentimos así. Se mostró alegría durante las actividades desarrolladas, gusto por participar y expresar lo que sienten, se manifestaron acciones de empatía y solidaridad entre ellos en la regulación de emociones.

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

Primeramente, reconociendo mis propias emociones, el cómo yo las manifesté y logro regular, reconociéndome así mismo y con mis alumnos mostrando empatía con cada uno de ellos, el comprender y entender que cada uno es un ser que sienten y que cada emoción que tenemos es importante y son parte de nuestra personalidad y de nuestro ser, ser docente es identificar cuando nuestros educandos muestran o manifiestan estas emociones y les es complicado externar de manera verbal, ya sea alegría, tristeza, desagrado e incluso temor, es nuestra labor ayudarlos a entender que emoción sienten y como se pueden regular, en lo particular la actividad de las emociones en el espejo ¿Cómo me siento hoy? Me ayuda con mi grupo cuando uno de ellos llega triste, llorando, cansado, enojado e incluso si entran contentos. Ellos se ven al espejo y se ven a sí mismos sus rostros y el visualizarse a sí mismos les permite ver lo que les gusta o no de su cara. Esto me ayuda a que ellos mismos se auto regulen y a la vez identifiquen lo que están sintiendo y en donde se manifiesta esa emoción. En otros momentos aplique la activad

del termómetro de las emociones, relajación con música tranquila, el uso de la respiración y estar en calma, así como el dado de las emociones.

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

Si logro conectar con mis alumnos por lo mismo de su etapa es de alguna manera natural estar conectados empáticamente, ya que ellos no me ven como una maestra si no como parte de ellos, me tienen confianza e incluso muestran sus emociones o sentimientos de cómo se sienten desde casa, conversando lo que les emociona y lo que les causa miedo o angustia, las actividades desarrolladas nos permitieron a todos visualizar y de alguna manera comprender que no todos llegamos con la misma emoción y que todas son válidas y tenemos que reconocer y regular lo que estamos sintiendo, que nos causó esa emoción y como la podemos regular.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me fue algo complicado por la cantidad de carga administrativa del cierre del curso, pero como también realizo ya actividades similares a las que muestra o sugiere el modulo, me ayudo pulir algunas actividades y el poder desarrollar otras técnicas o estrategias con mis alumnos para poder identificar y regular sus propias emociones, en lo personal me ha gustado mucho me ha favorecido en mi persona a usar técnicas de relajación y contra restar un poco el estrés que se manifiesta día con día en mi vida. Estas actividades me han ayudado a entender mejor mis emociones conectar incluso con mi familia, mis hijos y esposo, entender que yo soy responsable de mis propias emociones.

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



Esta actividad fue el resultado del semáforo de emociones y como las identificaron.



Esta actividad es el dado de las emociones y pueden identificar que emoción y hacer algún gesto sobre esta y que es lo que los hace sentir así.



En esta actividad se usó la música de relajación logrando que los niños estuvieran en un estado de calma y manifestando como se sintieron usando su sentido del oído y cerrando sus ojos.



Esta actividad se trata de verse al espejo e identificar que emoción tienen cuando llegan y como puede ir cambiando durante el día, cada niño pasa al frente y manifiesta su emoción señalando o tocando la emoción que está sintiendo, ayudando a regularse.



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.					