



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP) Módulo 1

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

Se realizaron con los alumnos distintas actividades que permitieron la conexión con las emociones. Tales ejercicios llevaron a que, el docente como sus estudiantes practicaran y fueran conscientes de la respiración y la calma, dicho ejercicio tuvo una experiencia enriquecedora.

La actividad que más gustó a los alumnos fue “el termómetro de mis emociones”. La manera de expresar los pensamientos fue: Me siento feliz cuando me abraza mi mamá y me dice que me quiere mucho; me siento feliz cuando me compran algo que me gusta; me siento feliz cuando me dan regalo; me siento triste cuando me regañan, cuando me ignoran, cuando me dicen un sobrenombre, cuando algo no sale como lo esperaba, cuando tengo bajas notas; me siento preocupado cuando voy a realizar un examen, cuando la maestra llama a mi mamá a entrevista, cuando mis papás tienen un problema...

Se trabajaron las emociones con recortes de hojas de papel, para tal actividad se pudo percibir en los alumnos: liberación y alegría, que en su mayoría fue la emoción que más puntos positivos tuvo como resultado.

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

Los alumnos, principalmente lograron identificar las distintas emociones pues, antes de la actividad se les mostró un video, <https://www.youtube.com/watch?v=tqOers0tWvI&t=43s> posteriormente se hizo un ejercicio de relax y respiración profunda, para que el alumno lograra conectar consigo mismo. Así como experimentar las sensaciones de su cuerpo.

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

Sí logré lo que se esperaba, puesto que los alumnos demostraron toda la disponibilidad y atención a las actividades planteadas. Por supuesto que estos ejercicios no se logran en un día, fue realización de varias actividades para que se fueran trabajando los temas que llevaron a lograr el propósito planteado. Se pudo percibir, apertura, disponibilidad, dinamismo, creatividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades planteadas con los alumnos y docente, permitió el logro y satisfacción al ver reflejadas emociones distintas en los participantes. Principalmente proporcionó un bienestar entre el grupo, un conocimiento de los alumnos y sobre todo tener un acercamiento de respeto y comprensión. Como grupo se puede percibir motivación y entusiasmo.

Considero que los niños aprendieron a manejar sus emociones, a demostrar comprensión y empatía con los demás, así como a establecer relaciones saludables y afectivas.

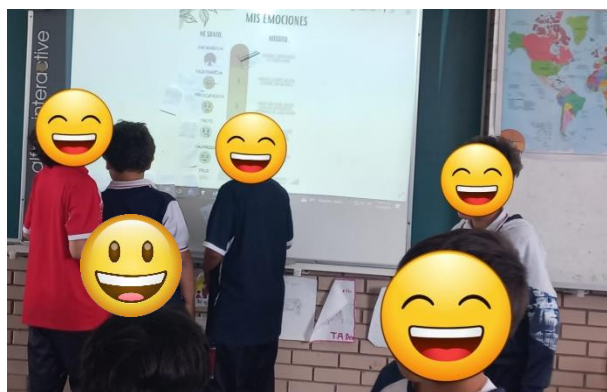
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Actividad: los alumnos entran en un momento de relajación y respiración. Se reflexionó sobre las emociones, y las experiencias vividas durante este ciclo escolar.



Momento en que los alumnos expresan su sentir al expresar su amistad, compañerismo y bienestar.



Se trabajó en el termómetro de las emociones. Aquí los alumnos expresaron sus estados de ánimo, teniendo mayor puntaje el de me siento feliz.



Antes de indicar sus experiencias emocionales los alumnos manifestaron el porqué de este momento feliz, triste o preocupado. Al finalizar se felicitó al grupo por su disponibilidad en la actividad.