



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En este día se llevó a cabo la actividad de patrogimnasia (actividades con padres e hijos con motivo del día del padre) por lo cual los niños experimentaron en el desarrollo de las actividades en el interior de la clase: alegría, felicidad, sensación de calma, entusiasmo, otros tristeza por que no asistieron sus padres a acompañarlos en la patrogimnasia sino sus mamás.

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

Realicé ejercicios de calma inhalando y exhalando para estar ubicada con las actividades a desarrollar.

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

Si, durante la primera actividad el Termómetro de las emociones se organizó el pequeño grupo de niños /as que asistieron en un círculo donde se recordaron las emociones básicas, posteriormente se realizó el termómetro de las emociones donde ubicaron el estado de ánimo donde estaban, se realizaron ejercicios de respiración para conservar la calma.

Cada alumno/a presentó el dibujo del termómetro de emociones para ubicar el estado de ánimo que en ese momento en su persona se hacía presente los niños eligieron en el termómetro el 1 calmado del termómetro de emociones, se dialogó con ellos sobre las diversas emociones primarias que se hacían presentes de acuerdo a los estímulos que se les presentan: miedo, alegría, curiosidad, tristeza, enojo, calma, vergüenza y sorpresa.

Dibujaron su silueta; anterior a esta actividad se realizó el ejercicio de calma donde inhalaron y exhalaban se les invitó a identificar la parte de su cuerpo donde percibían algún dolor o sensación que despiertos no lograban identificar, así como los sonidos lejos



cerca, y finalmente identificaran la sensación de calma en su cuerpo e iluminaron en la silueta la parte donde ellos la percibían.

Se les leyó en voz alta el cuento del volcán y en esta actividad expresaron lo que sentían cuando se enfadaban o los hacían enojar. Cada uno realizó el dibujo del volcán y aquí en esta actividad se les invitó a escribir de abajo hacia arriba aquello que les hacía enojar un poco (nivel bajo), un poco más (nivel medio) nivel alto (mucho) lo que los hacía explotar como un volcán. También en el termómetro de emociones.

Se les leyeron seis afirmaciones • Todos expresamos las emociones de la misma manera. • Todos los adultos saben controlar sus emociones. • El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones. • Sabes controlar tus emociones. • Las emociones y los sentimientos son lo mismo. • Sentimos con el corazón.

A cada una de estas afirmaciones fueron contestado una a una que no y dando su propio argumento de porque no en la ultima afirmación si sentimos con el corazón señalaban e indicaban que no que se sentía con la cabeza uno mencionó con el cerebelo y así fueron diciendo que no se siente con el corazón. Se les comentó que influye en nuestras decisiones nuestras emociones o el sentimiento del momento.

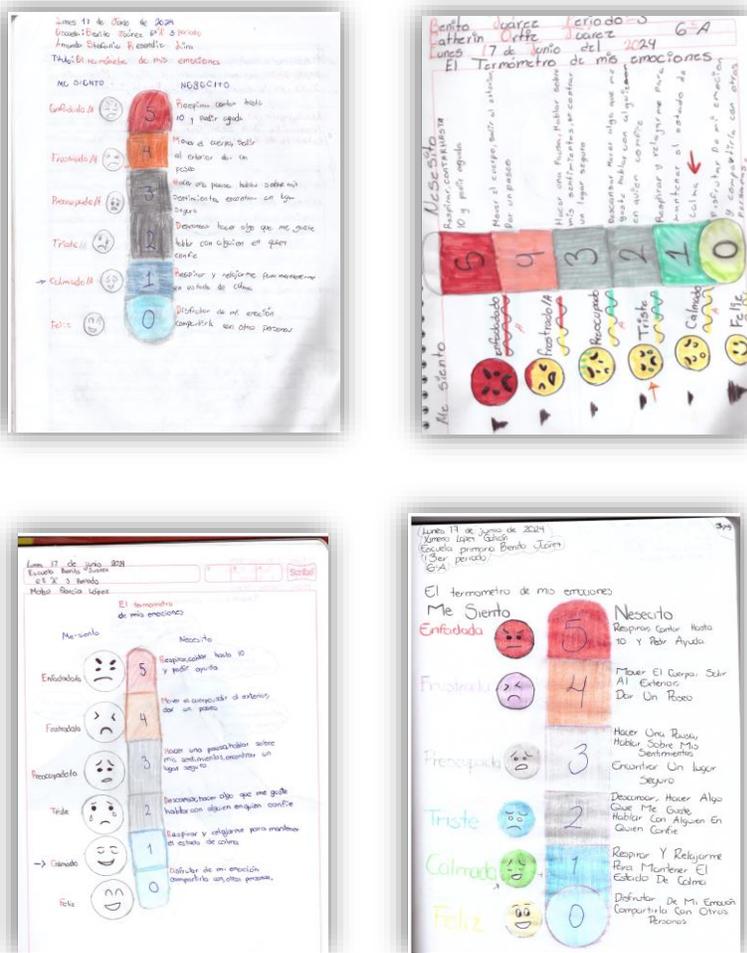
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Trabajar con las emociones es una herramienta para el desarrollo del aprendizaje, permite a los niños abrirse a espacios de dialogo en confianza, esta actividad pudo realizarse con un grupo pequeño de personas y expresaron lo que sentían, dijeron que cuando eran muchos les daba vergüenza expresarse, cosa que hoy en superaron una de las participantes es reservada con todos los compañeros de clase y hoy logro expresarse, al igual que otro compañerito que se la pasa distraído participó por que la atención fue igual para todos y en completa calma, cosa que no se logra con todo el grupo.

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

ACTIVIDAD 1 EL TERMOMETRO DE MIS EMOCIONES

I.



En lo individual cada alumno dibujó su termómetro de emociones, donde identificaron la emoción que en ese momento estaban sintiendo. El color fue elegido según la emoción.

ACTIVIDAD II SABERES QUE EMOCIONAN

Se leyeron en voz alta las siguientes afirmaciones

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.

Respuesta: no

- Todos los adultos saben controlar sus emociones.

Respuesta: No, porque todos los alumnos se expresan de diferente manera

- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.

Respuesta: Primero dijeron que sí, luego contestaron que no por que mantener la calma y las emociones te ayuda en la escuela.

- Sabes controlar tus emociones.

Respuesta: no y a veces, porque es difícil.

- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.

Respuesta: no porque se sienten de diferente manera dijeron que las emociones se sentían primero y luego el sentimiento.

- Sentimos con el corazón.

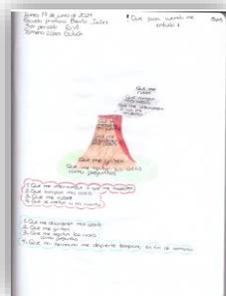
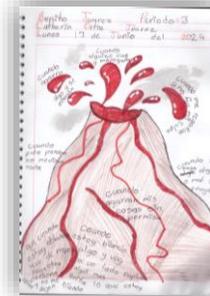
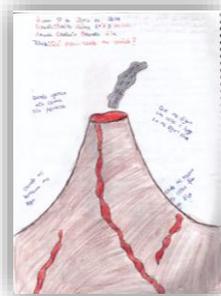
Respuesta: Dijeron que no, que se sentía con la cabeza, con la mente y con el cerebelo

Al responder cada una de las afirmaciones daban su argumento, considero que no fue fácil para ellos contestar, pero lo lograron.

ACTIVIDAD III VOLCÁN DE EMOCIONES

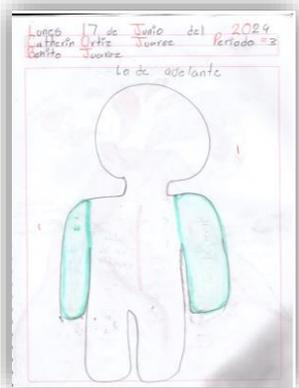
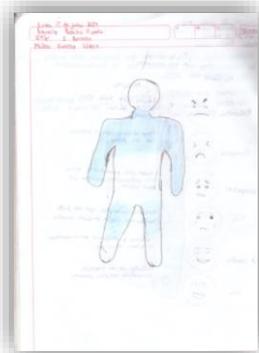
Se les leyó en voz alta el cuento “El volcán” al finalizar la lectura se les plantearon las siguientes preguntas: • ¿Qué imaginan que pasó? • ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? • Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más? • ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? • ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? • ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

Comentaron que el volcán explotó, la emoción que sintió fue enojo, a quién terminó lastimando fue al bosque, porque lo quemó y que si hubiera pensado que le iba a pasar al bosque no lo hubiera hecho. En la pregunta correspondiente a si han lastimado a alguien no supieron que contestar, respecto a la moraleja dijeron que se debe de pensar antes de decir las cosas. En esta actividad también dibujaron el volcán y en el escribieron aquellas cosas que les provocaban enfado o los hacían enojar y explotar como el volcán.



ACTIVIDAD IV EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

En un primer momento en esta actividad dibujaron la silueta, posteriormente se les solicitó colocarse en el piso en forma de círculo, realizar ejercicios de calma inhalando, sosteniendo el aire y exhalando, luego se les solicitó cerrar los ojos y volver a realizar los ejercicios de respiración, al mantener sus ojos cerrados se les invitó a percibir los sonidos cerca lejos, los ruidos aquellos que les provocaban calma y en que parte del cuerpo la sentían después se fueron a su lugar e iluminaron el lugar donde percibían la calma.



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.			X		
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.		X			
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.		X			
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			X		