



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Los pensamientos que experimente al realizar las actividades con mis alumnos fueron **disfrutar** el trabajo, la **reflexión** sobre las respuestas de mis alumnos, un **positivismo** total, me sentía **motivada**, **alegre**, **nerviosa** por la participación que podría obtener de mis estudiantes. El conocer sus emociones porque muchas veces ellos no pueden identificar como se sienten y que hacer con esos sentimientos y emociones que van presentándose en su etapa de adolescente.

Las emociones que ellos me transmitieron durante la actividad fueron: entusiasmo, alegría, asombro, timidez, aburrimiento y satisfacción.

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

Primero la reconocer como docente mis emociones tanto negativas y transformarlas a positivas, mantener la calma, realizar los ejercicios que me sugieren en el termómetro y mantener un diálogo activo y asertivo con mi familia.

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

Al inicio los alumnos se sentían asombrados sobre que íbamos a hablar de sus emociones y fuimos conectando poco a poco mediante el diálogo, la escucha activa, mediante la participación al contar cuál era su emoción en ese momento

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

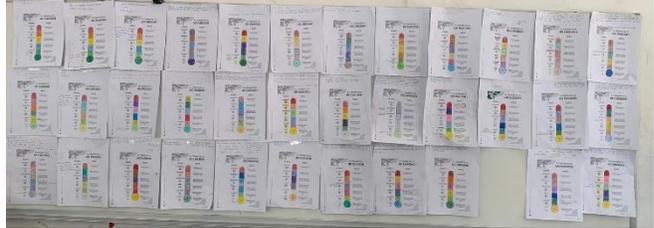
Al realizar este primer proyecto con mis alumnos obtuve buenos resultados en ellos, ya que por la etapa que están pasando mis estudiantes es muy difícil para ellos expresarse de forma asertiva con sus compañeros, el termómetro les ayuda a reconocer sus emociones y aparte les da consejos de lo que deben de realizar si se encuentran en emociones negativas, el volcán los hizo comprender que con sus acciones pueden llegar a dañar a más personas que ellos quieren, y que deben pensar asertivamente y después actuar. En lo personal estas actividades que realice con mis alumnos me ayudaron mucho para mantener la calma en ellos y conectar conmigo y mis estudiantes.

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

Actividad 1. El termómetro de mis emociones.



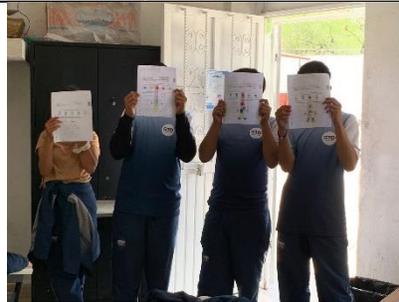
En esta actividad cada alumno asignaría el color a sus termómetro de las emociones.



Cada alumnos paso a pegar su termómetro y observar los distintos colores que cada uno le dio, mas aparte escribieron su nombre en la emoción que sentían en ese día.



De forma voluntaria tres alumnos pasaron a platicar sobre la asignación de sus colores en las emociones, en que emoción se encontraban ese día y el por qué.



Para cerrar la actividad los alumnos realizaron la actividad 11. “Los colores de mis emociones” donde cada alumno representaría con un color en la silueta la parte de su cuerpo en que experimenta en mayor medida cada emoción. Reflexionamos en grupo que hacer para mantener la calma en cada una de esas emociones.

Actividad 2. Volcán de emociones



los alumnos dibujan su volcán de las emociones y dan respuesta a sus preguntas después de haber escuchado el cuento.



De forma voluntaria los alumnos pasan a socializar las respuesta de sus preguntas. Mantenido un ambiente de respeto y participación activa. Se abre un espacio al dialogo, reflexión sobre la actividad realizada, obteniendo muy buenos comentarios asertivos.



Trabajo de un alumno con habilidades en dibujo. Se socializan los trabajos de todos los alumnos.



Trabajo realizado por diferentes alumnos, se observan distintas respuestas a las preguntas.

**Actividad 3. Hoy me siento de color porque...**



En esta actividad me tome la libertad de realizar con mis alumnos después de termómetro de las emociones, en grupo decidimos la emoción que representaba cada color, cada uno de ellos elegía el color de su emoción y escribían: Yo me siento \_\_\_\_ porque... Dando la razón de porque se sentía así y posteriormente reflexionábamos que teníamos que hacer para cambiar a otro color o mantenerlo en un color positivo. Se observa que la mayoría están en un color positivo.

**RÚBRICA PTP M1**

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	1	3	4	5	<b>Observaciones</b>
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					



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