

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Mi primer pensamiento fue que los alumnos quisieran participar activamente en las actividades propuestas, ya que están en una etapa difícil como es la adolescencia, si se sentirían aburridos, no querer participar, expresar sus emociones. Pero fue todo lo contrario ya que entre la psicóloga y yo planeamos las actividades en forma dinámica y en equipo las realizamos obteniendo muy buenos resultados.

Al realizar las actividades me di cuenta de que me falta mucho por conocer y aprender a trabajar las emociones tanto con mis alumnos y en mi persona.

1.-En la actividad: "Termómetro de emociones" me di cuenta ese día la mayoría de los estados anímicos de mis estudiantes eran diversos. Unos estaban tristes y preocupados por situaciones que estaban pasando en sus casas, alegres, por las fiestas patronales del pueblo y los grupos que irían a ver, angustiados por que ya van a terminar su secundaria y como les va a ir en la prepa y con cual de sus compañeros les tocará y enojados por diversas situaciones personales.

2.- Actividad: "Volcán de emociones" se dieron cuenta al no medir sus emociones, lastimas a las personas que tienen cerca y más quieren como a sus mamás, amigo, amigas, hermanas y novios.

Como persona he cometido errores de enojarme con las personas que me rodean y lastimar con mis acciones.

3.- Actividad: "La base de todo es la calma" Fue una actividad de autoconocimiento y reflexión, en una puesta en común los alumnos compartieron que es lo que más le generaba paz y que emoción sentían como: alegría porque tuvieron recuerdos, emocionados, sorprendidos por todavía recordar algunas cosas de su infancia, la mayoría refleja su calma en su estómago, su cabeza, sus manos. Para mí fue una actividad que me hizo recordar grandes momentos alegres, tristes, de curiosidad en cuanto que parte del cuerpo es más se refleja la calma, en el estómago y cabeza.

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

Me di cuenta que tengo que trabajar muy bien mis emociones darme mi espacio para reflexionar pues es un proceso muy importante y valioso para mi bienestar personal. Al realizar la actividad de "La base de todo es... la calma" y las de agradecimiento, me hizo recordar recuerdos que me generaron felicidad y calma.

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

Fue muy significativo ya que dio la pauta para que mis alumnos compartieran y expresaran sus emociones, conociera las de sus compañeros, la Maestra y psicóloga identificando las causas y efectos de las mismas, como afrontalas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Primero el aprendizaje sobre mis emociones como manejarlas y controlarlas . segundo observar la participación de mis alumnos, como lo compartieron con sus compañeros . Se logro una gran empatía y cambio en el ambiente de aprendizaje.

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

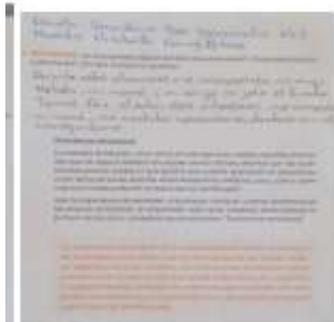
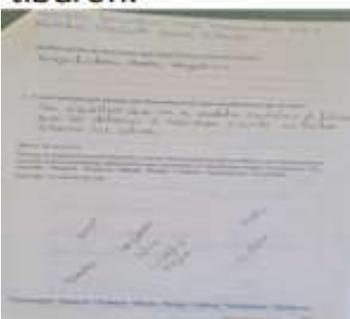
ACTIVIDAD : “Los colores de mis emociones” Se le solicito a los alumnos que eligieran un color para representar 5 emociones: alegría, tristeza, miedo, enojo y calma . Después comenzaron a dibujar una silueta en la cual representaban cada una de sus emociones



ACTIVIDAD: “La base de todo es... la calma” La actividad consiste en dibujar una silueta y con un color elegir una parte o partes del cuerpo que represente la calma y contestar unas preguntas relacionadas con el tema



ACTIVIDAD: “Música de tiburón” Se realizo una lectura sobre el caso de Elena y al finalizar se les pedía que dentro de un círculo colocara las emociones que sienten al escuchar la música de tiburón



ACTIVIDAD: “Termómetro de emociones” Se les pidió a los alumnos dibujaran un termómetro de tres niveles (bajo, medio, alto) y cada nivel se representara con un nivel intensional: bajo= tranquilo, medio=molesto y alto=enojado.

Además se trabajo la ruleta de las emociones con los alumnos en la cual también identificaron su emoción en ese momento y lo plasmaron en un dibujo, explicaron su emoción y lo explicaron en una puesta en común



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		