DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)
Módulo 1

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

Para que los alumnos conozcan y sean conscientes de sus emociones, las cuales están presentes en las actividades que realizan diariamente dentro y fuera de aula y/o escuela, aplique tres actividades.
En la actividad "respiración en calma" sentados en un círculo en el momento de inhalar, retener por unos segundos el aire y exhalar sintieron la emoción de calma, debido a que sintieron relajado el cuerpo, algunos alegría porque se sintieron felices, contentos y otros tristeza porque al estar concentrados recordaron algunos momentos que les hizo sentir esta emoción.
En la actividad "Volcán de emociones" los alumnos identificaron y comentaron en el grupo las siguientes emociones: ira porque el volcán no logro controlar sus emociones y termino dañando a su amigo el bosque con la lava al hacer erupción, también tristeza ya que en el momento que le cortaron arboles al bosque no pudo hacer nada, y desesperación porque el volcán pensaba y pensaba que hacer para ayudar a su amigo.
En la actividad del "termómetro emocional" pasaron por turnos para identificar la emoción que sentían en ese momento, la mayoría sintió la emoción de la preocupación debido a que no lograron resolver algunos problemas sobre el análisis de datos en tablas de frecuencia y gráficas, caso contrario de algunos alumnos que se sintieron calmados por lograr resolver las actividades de manera satisfactoria, algunos frustración por que intentaron varias veces resolver el ejercicio y no lograron resolverlo.

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

La manera en que logré conectar conmigo misma fue primeramente es ser empática, en la cual aprendí realizando los ejercicios de las reparaciones en calma, ya que por medio de esta me sentí en calma y puedo reconocer que los alumnos también necesitan de estos momentos para poder poner atención, saber escuchar y lograr el objetivo de mi profesión, que los alumnos obtengan aprendizajes significativos.

Además, logre identificar algunos lugares que me generan calma, como es caminar, cantar, estar en contacto con la naturaleza donde hay arboles y agua para poder nadar y de esta forma fortalecer mis emociones.

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

La manera en que logre conectar con mis alumnos de manera positiva fue debido a que se acostaron en el piso para escuchar el "cuento del volcán" por lo cual logre captar su atención, además de que hubo participación e interés para compartir sus opiniones y también mencionaron ejemplos de familiares: un ejemplo donde un alumno identifico la emoción de la ira, fue que un familiar cuando se le terminan los datos, se va la señal del celular, lo avienta al piso y en ocasiones si el alumno está cerca lo golpea.

Los alumnos lograron entender la importancia de identificar la emoción, la manera en que se manifiesta esta emoción en nuestro cuerpo y la importancia de lograr regular la emoción para evitar dañar a personas que les rodea.

También realizando las respiraciones para lograr la calma y de esta manera están felices, relajados para en primer lugar estar bien ellos mismos y las personas de su alrededor evitando una reacción negativa de a cuál se puedan arrepentir.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto es primordial para que los alumnos conozcan, identifiquen, sientan sus emociones, las cuales están presentes en las actividades en las diversas actividades que realizan diariamente. Además, Para que identifiquen como se manifiestan esas emociones en su cuerpo y al sentir la emoción ya que son sensaciones inevitables. Para ello hay que aprender a conocer la manera en que se manifiesta (sentir) en nuestro cuerpo cada emoción para de esta manera después de sentirlo puedan regular, controlar la emoción y con este sentimiento ver la manera en como reaccionamos, si esta manera negativa o positiva, conocer las consecuencias que puede tener primeramente en la persona y con las personas que les rodea. Conozcan que en aula si estos sentimientos son negativos bloquean el aprendizaje, pero si son positivos nos ayudan a construir aprendizajes significativos.

Lo anterior en gran medida nos beneficia a nosotros como docentes para que lleguen al autoconocimiento y logren gestionar sus emociones, obteniendo aprendizajes significativos.

Las actividades que aplique a mis alumnos fueron las siguientes.

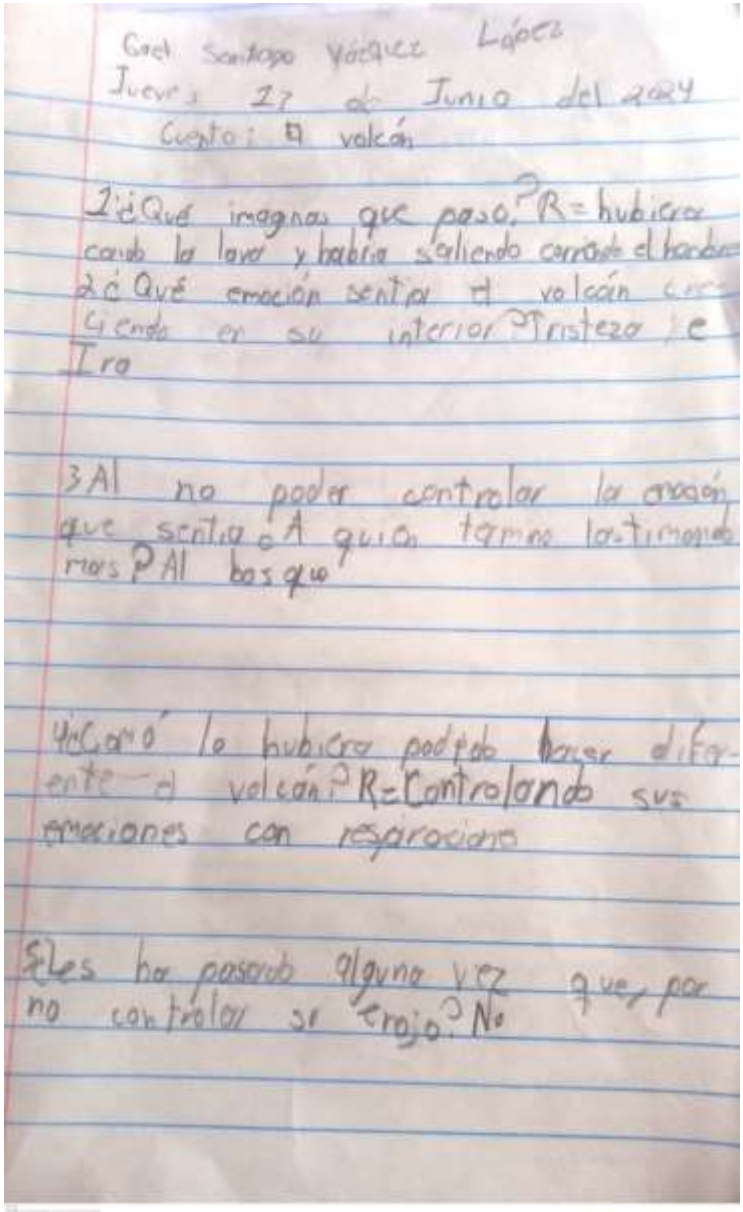
En la actividad el "Termómetro de emociones" los alumnos identifican la emoción que sienten en ese momento y mencionan por qué sienten esa emoción. Además, lograron identificar la forma en que se manifiesta en su cuerpo, identificando la sensación, es decir sintiendo en su cuerpo la emoción a través de palpitaciones, sudor, adormecimiento de manos, etc., también para que aprendan a reconocerla y de esta manera reaccionar ante las personas de su alrededor.

Para ayudar a regular sus emociones y estar bien con ellos mismos y en consecuencia con los demás la actividad que les ayuda es: “respiración en calma” por medio de esta logran cambiar de un estado negativo a un estado positivo logrando la calma y generar la empatía, sentimiento necesario para entender a las demás personas.

Finalmente, la actividad el volcán les ayudo a identificar las emociones que sienten los demás, generando empatía, identificando el momento en que cambia de una emoción a otra por ejemplo de la tristeza que sentía el volcán por que dañaron a su amigo y desesperación de estar pensando cómo ayudarlo, estas emociones al no controlarlas sintieron ira y de esta manera termino dañando a su amigo, debido a que no logro regular la emoción.

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

Actividad: “El volvan”. Los alumnos contestaron las preguntas después de escuchar el cuento



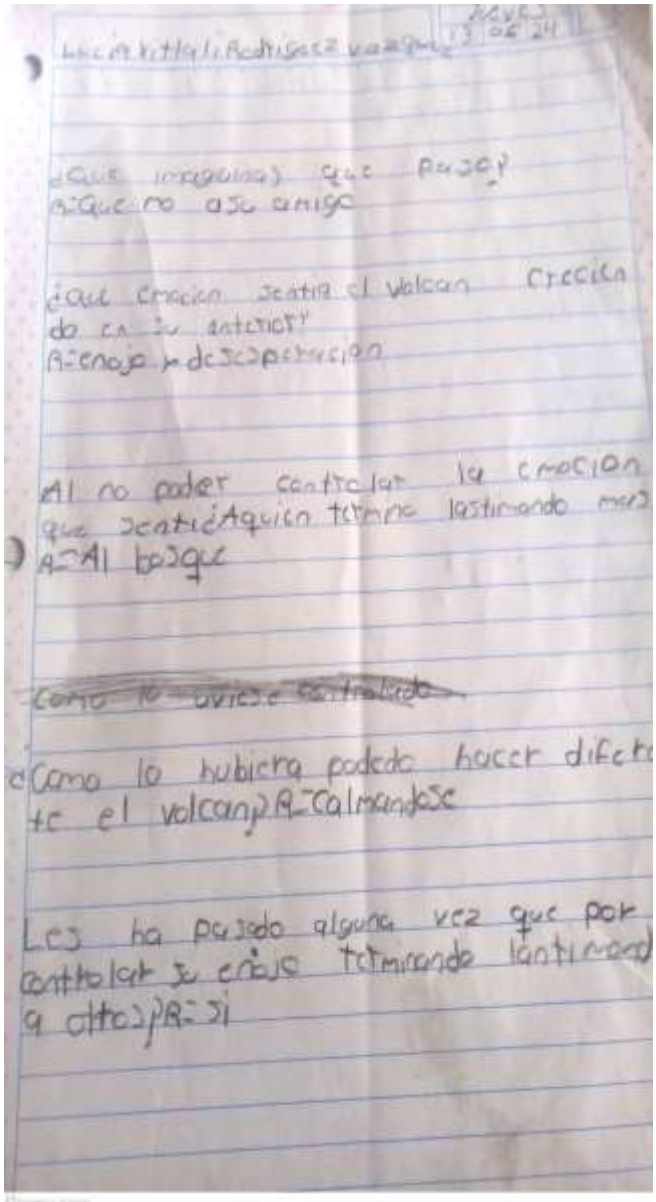
Gael Santiago Vázquez López
Jueves 27 de Junio del 2024
Cuento: El volcán

1¿Qué imaginas que paso? R= hubiera caido la lava y habria saliendo corriendo el hombre
2¿Qué emoción sentia el volcán creciendo en su interior? Tristeza e Ira

3Al no poder controlar la emoción que sentia ¿A quien termino lastimando mas? Al bosque

4¿Como lo hubiera podido hacer diferente el volcán? R= Controlando sus emociones con respiraciones

5¿Les ha pasado alguna vez que, por no controlar su enojo? No



Jueves 13 06 24
Luciano Vitali Rodriguez Vazquez

¿Que imaginas que paso?
R= Que no a su amigo

¿Que emocion sentia el volcan creciendo en su anterior?
R= enojo y desesperacion

Al no poder controlar la emocion que sentia ¿A quien termino lastimando mas?
R= Al bosque

~~Como lo oviese controlado~~

¿Como lo hubiera podido hacer diferente el volcan? R= Calmandose

Les ha pasado alguna vez que por controlar su enojo terminando lastimando a otros? R= si

Damian Moreno Sánchez 13 [illegible]

Cuento: El volcán

moraleja: controlar tus emociones para no lastimar a los demás

1 ¿Que imaginaba que paso? R= el volcan termino dando erupcion y lastimo a la gente y al bosque

2 ¿Que emocion sentia el volcan creciendo en su interior? R= ira y tristesa

3 Al no poder controlar su emocion que sentia ¿a quien termino dañando mucho mas? R= al bosque

4 ¿Como lo hubiera podido hacer el volcan para no lastimar a alguien: respirar pro y controlarse

5 ¿les ha pasado esta situacion
R= si solo 1 vez

Actividad: “Respiración en calma”. Inhalar, contener el aire por unos segundos y exhalar, lo realizaron varias veces para estar en calma

Los alumnos atentos, cómodos y en calma escuchando el cuento “El volcán”

Actividad: “Termómetro emocional”. Los alumnos pasando al pizarrón a identificar la emoción que sentían en ese momento y mencionaron por que se sentían así.

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.					