DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

   Las actividades que realicé con mis alumnos fueron muy motivantes para mí como docente generando en mí alegría, sorpresa y miedo, ya que desde que estaba pensando en cómo generar las condiciones para llevarlas a acabo y recabar el material necesario para las características particulares de mis alumnos fue algo divertido y que me generó felicidad, sin embargo, también generó en miedo ya que no sabía si a mis alumnos les gustarían tanto como a mí las actividades, si estarían adecuadas a sus gustos, intereses, características, etc., para cual fue mi sorpresa que a los niños también les gustaron mucho, se mostraron participativos y motivados por realizarlas.

   Creo que como docente siempre se me vienen a mi mente pensamientos tanto negativos como positivos al implementar diversas actividades, en específico en estas actividades, pensé en cómo adecuar o ajustar las actividades para mis alumnos, así como en la forma de hacerlos sentir lo más cómodos posibles y con la confianza necesaria para poderse expresar y realizar las actividades; uno de los pensamientos negativos que tuve o que no fue tan agradable fue el sentir esa incertidumbre en pensar si las actividades lograrían su objetivo además de que los alumnos las disfrutarán.

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

   El permitirme darme un momento para mi misma fue la mejor forma de conectar conmigo, siempre estoy en movimiento dentro del bullicio, y el hecho de poder haberme alejado, disfrutar del silencio, del espacio que me rodea y de la calma fue sumamente confortable y un abrazo a mi cuerpo. El poder identificar mis emociones y sobre todo reconocer lo que en ese momento necesito para hacer un cambio en mi emoción y no permitirme explotar, sino tratando de mantenerme en una zona

adecuada del termómetro en el cual tenga un bienestar propio, pero también con los otros.

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

   Sí logré conectar con mis alumnos, el hecho de poder aplicar y realizar con anterioridad las actividades yo misma me permite comprender y darme una idea de lo que podrían sentir mis alumnos apoyándolos y guiándolos para lograr los propósitos de las actividades, así como darle el valor a cada uno, hacerlos sentir que están en un lugar seguro, en el cual todos podemos compartir, conocernos, entendernos y acompañarnos. Mis alumnos mostraron las emociones de orgullo, sorpresa y curiosidad; desde que preparamos el entorno algunos alumnos hacían preguntas sobre lo que sucedía, el hecho de que se utilicen apoyos visuales también les ayuda para mejorar su comprensión y que ellos realicen cuestionamientos, se sorprendieron por el hecho de que nuestro cuerpo puede sentir diferentes emociones y que las pueden sentir en diferentes partes del cuerpo, algunos alumnos recordaron tanto situaciones positivas como negativas que nos permitieron tomarlos como ejemplo y poder sugerir de forma grupal diferentes soluciones o alternativas que fueran benéficas para ellos. Al término de las actividades los alumnos se mostraron orgullosos de sí mismos y de sus compañeros por haber concluido satisfactoriamente con las actividades, dándose un puño demostrando que lo hicieron muy bien.

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

   A lo largo de todo el módulo 1 las actividades me permitieron hacer una reflexión individual en la que puede analizar técnicas y ejercicios que fueron benéficas para mí y para mis alumnos, ya que puede aplicar algunas de las actividades con ellos. Este mini proyecto me da la oportunidad de desarrollar habilidades en mis alumnos que les permitan desenvolverse de manera adecuada en sus diferentes ámbitos tanto educativo como familiar y comunitario, ya que se identificaron emociones, pensamientos y sobre todo poder conocer y desarrollar técnicas de regulación emocional, así como promover prácticas de autocuidado emocional.

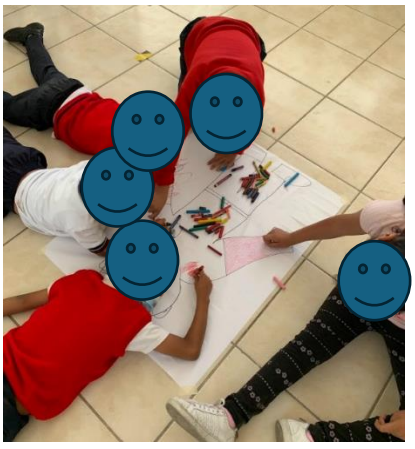
5. **Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.**

Para el logro de las actividades de este mini proyecto llevé acabo algunas acciones como ajustar las actividades al nivel de competencia curricular de mis alumnos, así como a sus gustos e intereses, el material utilizado también lo hice acorde a mis alumnos, elegí un momento del día en el cual el ambiente fuera tranquilo y sin interrupciones, trate de generar un ambiente en el que los alumnos se sintieran seguros y cómodos al expresarse sin temor, establecimos las reglas para llevar a cabo la actividad como escuchando, respetando turnos de participación (con apoyo de pictogramas), organice a los alumnos para facilitar su interacción, participación y visualización, puse música de sonidos de la naturaleza, rocié aromatizante de lavanda para que nuestro salón oliera agradable y nos diera tranquilidad y les expliqué de manera secuenciada por medio de una agenda visual las actividades a realizar.

- En la actividad del Termómetro la modifique un poco, pero con el mismo propósito, al comenzar la jornada escolar pasamos lista para registrar en el pizarrón los alumnos que asisten. Antes de empezar con las actividades les expliqué que modificaríamos el pase de lista utilizando diferentes emojis como los que hay en el celular de sus papás, a cada uno le entregué como tipo paletas las cuales tenían pegados emojis con las diferentes emociones, al ir pasando lista y escuchar su nombre cada alumno debería levantar la paleta con el emoji que mostrará la imagen de la emoción que siente en ese momento y con apoyo platicarnos por qué se siente así, cuando terminaba de platicar sus emociones y pensamientos se les mencionaba diferentes acciones a realizar para continuar con esa emoción o cambiarla. El emoji que mostraban los alumnos se dibujaba en el pizarrón a un lado de su foto.

- Para continuar con la identificación de emociones vimos la película de intensamente, durante la reproducción de la película íbamos haciendo pausas para hacer aclaraciones o explicar lo que estaban viendo; al término se coloreó una imagen de las emociones que aparecen en la película coloreándolos con los colores que se mostraron

- En la actividad de En busca de la calma perdida la realizamos de forma grupal, en un papel tamaño rotafolio se les entregó la silueta de un niño, ellos debían elegir un color que les diera calma y colorear dentro la silueta el lugar donde la experimentan. Al final cada alumno mostró el color que eligió y señaló parte de la silueta donde experimentan 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	