DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Son demasiados los pensamientos que en lo personal provocaron en mi realizar las actividades, ya que son sencillas, pero con un impacto increíble en mis niños, todas les han gustado mucho, pero no solo eso les ha permitido observar lo importante que es expresar como se sienten, que sus emociones pueden variar de un momento a otro, el como una acción tiene una reacción y puede ocasionar el cambio de una emoción de una persona. Dichas actividades las empleare a partir de ahora como herramientas que me servirán como herramientas para entender y regular las emociones de mis alumnos.

Dichas actividades generaron en mí, pensamientos positivos, ya que fueron experiencias positivas, logrando emociones positivas con conductas positivas.

Los pensamientos influyen en nuestra manera de sentir, y con el desarrollo de estas actividades logre sentirme feliz y mis niños también.

La implementación de estas actividades me genera un manejo adecuado de mi estrés, ya que me olvido de mis problemas, me relajo y me tranquilizo.

Las 3 emociones que generaron en mi fueron:

- Alegría.
- Calma.
- Sorpresa.

Alegría: Porque sentí un bienestar personal en mi interior, satisfacción, dicha, una felicidad increíble. He logrado las metas a corto plazo que me he propuesto con el desarrollo de este curso, en general ha sido una experiencia enriquecedora en todos sentidos para mí.

Calma: He sentido calma en las actividades de relajación, de meditación, también en el desarrollo de las actividades cuando observo que estas están funcionando y que estoy obteniendo buenos resultados., me he olvidado incluso de mis problemas personales. Transmitiendo incluso a mis niños la calma que he sentido en esos momentos.

Sorpresa: El desarrollo de las actividades no solo me han generado alegría y calma a la vez sino también sorpresa ya que, es sorprendente lo que he logrado en mí, el olvidarme de problemas, el relajarme, el sentirme feliz de un momento a otro, el ver como mis niños desarrollan sus actividades tan fácilmente, el ver que no diario llegan felices, pero con estas actividades cambia su estado de animo es realmente sorprendente para mí.

Las emociones que mis niños mostraron fueron:
Alegría: les encantaron las actividades y los ponían felices realizarlas, los he visto felices llegar a la escuela, incluso en el recreo platican y reflexionan sobre las actividades realizadas, han demostrado sus sentimientos hacia sus compañeros, les han dicho lo importante que es su amistad, lo feliz que los hace que sean parte de su vida.

Tristeza: Han sentido tristeza porque hemos platicado de situaciones para concientizarlos y les provoco esta emoción.

Calma: les he puesto actividades para meditar y relajar y les ha provocado calma, los he visto mas tranquilos y ellos me comentan que les gusta sentirse así.

En general todas las actividades desarrolladas durante este curso y que he llevado a la práctica con mis alumnos, todas han funcionado y les han gustado, pero lo principal es que he logrado que expresen sus emociones de manera positiva.

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

Conecte de manera positiva, ya que reflexione sobre situaciones personales, pero principalmente sobre mi práctica, lo mucho que ocupan mis alumnos desarrollar estas actividades, me conecte conmigo misma ya que adquirí y aplique habilidades que me permitieron desarrollar mis emociones, logré practicar la escucha activa y expresar emociones de manera abierta y positiva.

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

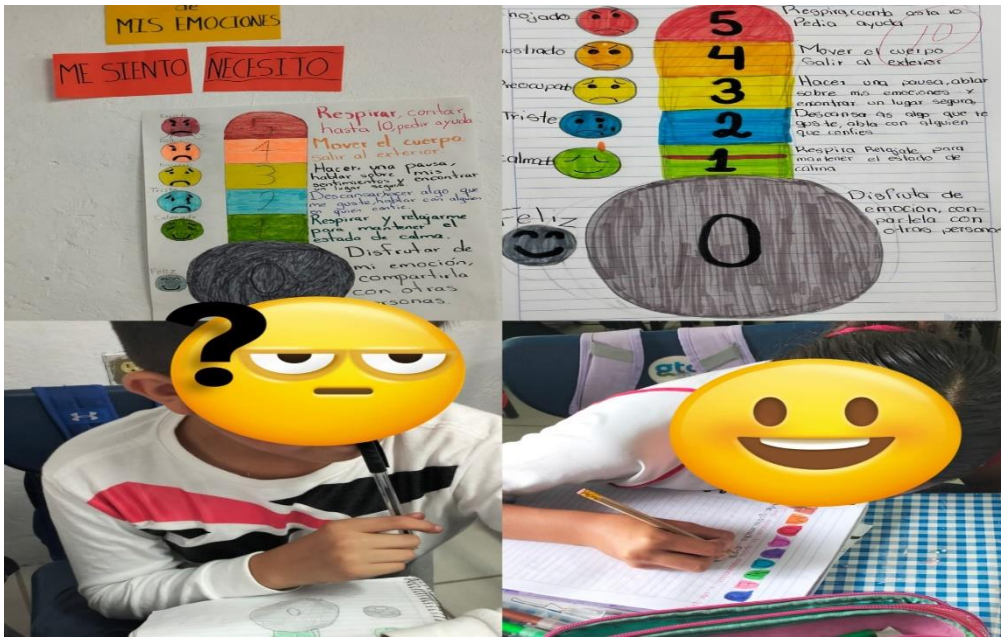
Claro que logre conectar con mis estudiantes, ya que con el desarrollo de las actividades identifique en algunos lo que muchas veces no me permiten, ya que como es quinto grado los niños ya no están fácil que expresen lo que sienten, esto aunado a que la comunidad es machista, es difícil, sin embargo estas actividades me permitieron conectar de manera positiva y adentrarme en sus sentimientos y emociones, que lograran expresarlas y sentirlas, algunos mostraron los días que estaban tristes otros cuando llegaban enojados de casa por algún motivo y en su mayoría estar alegres por todas las actividades realizadas ya que los motivaban y les gustaron mucho.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

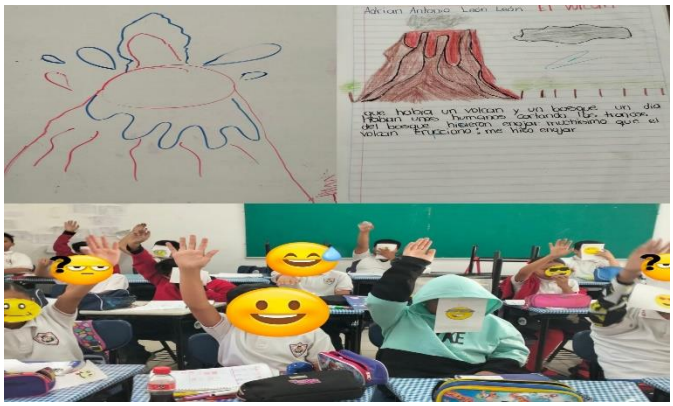
Considero que es un excelente Mini proyecto, todas las actividades permiten la expresión de los sentimientos y emociones de mis alumnos, hasta los más callados han y tímidos han participado. Este curso será de hoy en adelante una herramienta super valiosa para mí en el ámbito académico ya que no solo lo aplicare ahorita sino con cada grupo que tenga de ahora en adelante, ya que el desarrollo de estas actividades son esenciales para mi vida personal y también me ayudará en lo profesional. Les permitirá a mis niños reconocer su valor y buscar activamente su desarrollo, el que siempre demuestren lo que sienten, que sean libres y que traten siempre de buscar la principal emoción que es la alegría.

Este mini proyecto con todas las actividades socioemocionales para mi tienen como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros.

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



Realicé la actividad de el termómetro emocional, primero inicié indagando sobre si conocían un termómetro y para qué sirve, a lo cual todos conocen uno y saben que sirve para medir su temperatura, entonces les dije que a partir de ese día íbamos a calcular sus emociones, a lo cual preguntaban que como, les dije que con un termómetro de emociones y que al igual que su temperatura puede cambiar hasta que tengamos la emoción que nos haga sentir bien, que puede que en un momento estén en una emoción que no los haga sentir bien, pero que buscaremos la forma de hacerlos sentir bien para que lleguen a sentirse felices que es la emoción en donde disfrutan el momento y además la comparten con los demás, para lo que un niño lo realizo en una cartulina con 3 niveles de intensidad, después cada uno hizo uno y marcaron como se sentían en ese momento, luego compartieron a sus compañeros porque ese día se sentían así.



Otra actividad que realice con mis alumnos fue la de “El volcán de emociones”, les leí el cuento y estaban super atentos escuchando, les gusto mucho el cuento, considero que no se esperaban el final, comentamos que les pareció, y la mayoría sintió tristeza y otros sorpresa por el inesperado final, ya que me comentaron que por siempre los finales son felices y en esta ocasión no fue así, les comente que por eso la importancia de controlar tus emociones, ya que por no controlarlas pueden lastimar a los que mas quieren, les pregunte si les había pasado algo similar a lo que respondieron que a veces les ha pasado principalmente con su mamá y hermanos, entonces les dije tienen que aprender a controlar lo que sienten a respirar, a contar hasta 10, a meditar y a medirse en su termómetro emocional, y a que se den cuanta que todas las actividades que hemos realizados son con el fin de que controlen lo que sienten, que puedan medirse y que no lleguen a explotar como el volcán y a lastimar a los que mas quieren, les gusto mucho la actividad, y todos se comprometieron a controlar sus emociones, aunque es un trabajo diario y persistente.

Otra actividad que realice con mis alumnos que no estaba en manual, pero igual me pareció bonita e interesante sobre el mismo tema fue el realizar "El rincón de las emociones", les gusto mucho pues es sobre una película que ahorita está de moda, además que les mostré todas las emociones y cuál es el significado de cada una, después de platicarlo, así como si las han sentido, anotaron en su libreta cuando y que les provoco el haber sentido esas emociones lo compartieron con sus compañeros. Les gusto mucho la actividad, porque les permitió analizar las emociones, así como el recordar que les fue lo que los hizo sentir así, algunos incluso comentaban que estuvo mal lo que hicieron o los les hizo sentir y que no valió la pena, otros felices de recordar lo que en su momento los hizo sentir bien, otros lo que lo que extrañan, fue una actividad muy bonita que dejo un gran aprendizaje.

EVIDENCIAS PTP M1

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.					