



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

-La actividad se llevó a cabo en el tiempo de la asignatura de socioemocional, donde los alumnos se mostraron muy participativos cuando vieron las ilustraciones de la actividad llamada, EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES, de inmediato quisieron participar y compartir con mucha ética sus sentimientos y emociones frente a todos sus compañeros. Como ya sabemos la mayoría de las emociones fueron Felicidad, Calma, Enojo y Preocupación las cuales pudieron expresar y la vez sanar con la retroalimentación expresada por su servidor como docente y líder de la actividad.

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

La manera en que logré conectar conmigo mismo, fue el dar un ejemplo de cómo me sentía el día de hoy, compartí mis emociones con mis alumnos los cuales estaban atentos de lo que les expresaba de una manera muy personal y naturales a la hora de compartirles mi Felicidad, tristeza, preocupación. De esta manera ellos sintieron confianza y cuando les toco participar lo hicieron de una manera muy natural y seguros de si mismos.

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

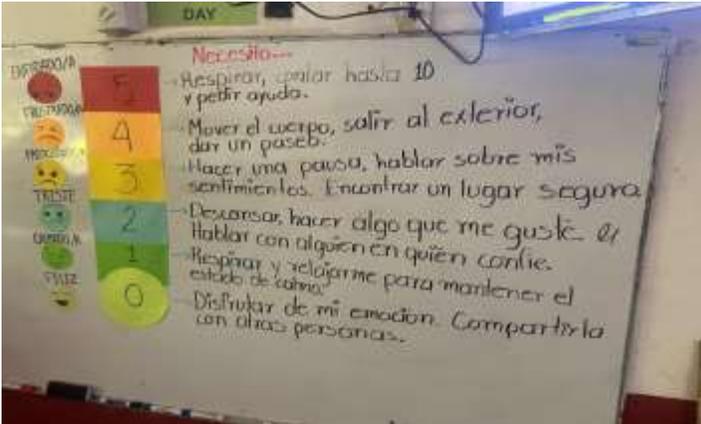
Logre conectar con mis estudiantes, al sentirse ellos seguros de compartir sus emociones, ya que algunos de los alumnos comentaban que en ocasiones no querían participar en estas actividades porque tenían se burlaran los demás. Inmediatamente les comenté que todos respetaríamos la participación personal de cada uno de los compañeros esto logró que participara la mayoría en las actividades.

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



En mi opinión personal, comparto que son muy fructíferas este tipo de actividades, ya que uno conecta e interactúa de manera directa con las emociones de cada uno de los alumnos, y las lleva a una retroalimentación donde los alumnos y uno mismo como profesor puedan sanar esas emociones que uno guarda desde mucho tiempo, y, por temor al que dirán no las compartimos en grupo.

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

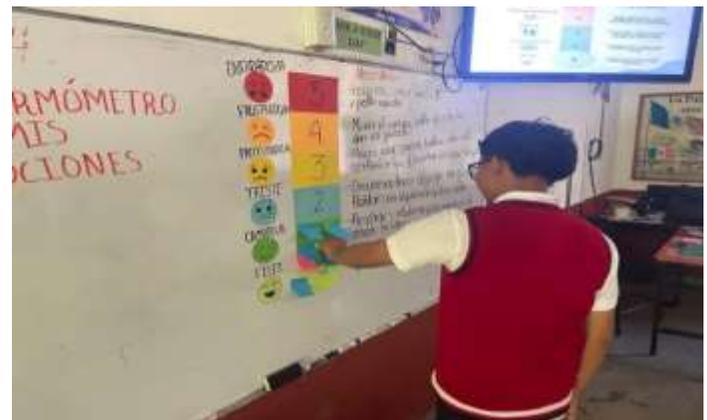


Elegí llevar a cabo la actividad del semáforo de las emociones, ya que es una actividad muy completa en la cual generó una participación positiva y efectiva entre los alumnos. Las emociones también fueron expresadas de un servidor ya que estaba muy **feliz** y **sorprendido** porque los alumnos habían querido participar en esta actividad, mostrando una **calma** para el desarrollo de la actividad.

Una de las acciones por realizar fue, que cerraran los ojos y pensaron por un momento ¿cómo se sentían el día de hoy?  
 La segunda pregunta fue ¿has pensado en ti?  
 Y por último se les preguntó ¿les has dedicado tiempo a tu mente?



Otra acción a realizar con los alumnos fue transcribir el termómetro a su libreta y poner una flecha señalando su estado de ánimo del día, después argumentar porque se sentían así.



Esta actividad despertó el interés de la participación por parte de los alumnos ya que la mayoría compartió sus emociones, centrándose la mayor parte de las participaciones en la **felicidad**, **calma** y **tristeza**. Al terminar la participación de los alumnos di una pequeña retroalimentación para que trataran de sanar o dar seguimiento a su emoción.



La tercer acción fue compartir sus emociones a todo el grupo dirigiendo la misma por un alumno, buscando la confianza entre ellos pero, en todo momento supervisada por un servidor Maestro de grupo.

El alumno finaliza la actividad con una dinámica grupal donde respiraron, se tranquilizaron, movieron sus hombros, movieron su cabeza y levantaron las manos expulsando un grito para soltar todo el estrés. El grupo participó de manera exitosa en la dinámica, preguntándome que cuándo la volveríamos a trabajar.

## 6. 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.					