DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

_Gratitud, calma, alegría, satisfacción, paz, confianza, autoconocimiento. __
Considero que las emociones y pensamientos han sido de alguna forma compartidas con mis alumnos, al realizar las distintas actividades hasta ahora propuestas._____

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

Al reconocer algunas de mis emociones y sentimientos, y al mismo tiempo identificar su diferencia, logré ser y estar más consciente de mi actuar diario, por ejemplo, al hacer las prácticas de gratitud me ha brindado una oportunidad de reconocer lo grandioso que puede ser reconocer el apoyo de alguien más o simplemente el estar vivo y tener una nueva oportunidad de vida, cada día.

_____

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

___Claramente, sí. Mis alumnos no dudan ni un poco en compartirme sus sentimientos, de acercarse y contarme lo que ha paso en casa o en la misma clase, sea positivo o negativo, los he escuchado y me han escuchado en todo momento y ellos lo han aceptado con mucho amor. Les hago saber y sentir que los quiero y me importan y ellos a mí.

_____

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Ha sido una grandiosa oportunidad de autoconocimiento y aprendizaje tanto personal como para mis alumnos.

Las actividades aplicadas a mis alumnos fueron de su interés, mostrando entusiasmo para participar y expresar sus ideas.

Me siento muy contenta de poder ser parte de este taller y de aprender un poco más sobre el ámbito emocional, que no dudo es esencial abordar en nuestra labor docente.

---

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

Actividad 1 El termómetro de mis emociones

Como sugiere la actividad, comencé a poner en calma a mis alumnos a través de la respiración consciente. Puse música de fondo para lograr esa relajación y tranquilidad.
Después recordé a manera de ideas las emociones que podemos experimentar mencionando diversos ejemplos de cuando podemos sentir miedo, alegría, tristeza, etc.
Previamente en el pizarrón elaboré el termómetro y expliqué su propósito, lo que sientes y lo que puedes necesitar.
Cada uno paso a poner su marca según la emoción que experimentaba en ese momento. Luego de manera aleatoria compartieron el por qué eligieron esa emoción. Otros compartieron la emoción que más les gusta experimentar o la que no les gusta y por qué.
Finalmente pedí a todos que nos diéramos un aplauso por el gran trabajo que habíamos realizado.

Actividad 2 Volcán de emociones

Nos sentamos en media luna, he hicimos un ejercicio de estiramiento y respiración para activar la concentración y la escucha activa.
Les mencione que iba a leer un cuento “El volcán”, que escucharan con atención para no perder ningún detalle.
Leí el cuento y luego pasé a las preguntas que sugiere la actividad.
Algunos de mis alumnos se sintieron identificados con el volcán, incluso compartieron experiencias propias, donde se han sentido muy enfadados, otros mencionaban que era mejor estar tranquilo y mencionaron algunas sugerencias de lo que debió hacer el volcán.

5
4
3
2
1
13 14 15 16 17 18

13 14 15 16 17 18 19

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	