DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

AGUILAR RUIZ MARIANA

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

Actividades o acciones que desarrolle de manera específica:

1. El Volcán
2. En busca de la calma perdida
3. Dinámica de las emociones

Pensamientos y emociones:

En estas acciones pude experimentar pensamientos y emociones positivas como: curiosidad, alegría, calma y sorpresa pues me sentí motivada de manera constante a tener escucha activa, empatía, participación y entusiasmo por conocer cada situación y las reacciones tanto personales como de mis alumnos.

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

Desde el simple hecho de conectar con mi respiración y movimientos corporales, además el trabajo en equipo me permitió comparar mi realidad con la de otros en este caso con la de mis alumnos, conocer y aceptar mi situación me llevó a experimentar varias emociones, así como sensaciones, no obstante, gracias a lo visto en el curso y lo acontecido en cada actividad, voy aprendiendo que puedo decidir en mis pensamientos e incluso el cómo sobrellevar lo que sucede.

Con cada actividad pude analizar y reflexionar mis reacciones ante situaciones de alergia, tristeza, frustración, enojo, etc., realizar esto me permitió comprender que muchas veces actuamos por impulso y no medimos las consecuencias, recordar fechas importantes y acontecimientos que han marcaron mi vida me ayudó muchísimo a conectar con mi presente, mis metas y mis áreas de oportunidad.

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

Si, compartiendo nuestras experiencias de vida y el cómo pensamos o actuamos ante situaciones que nos retan a tomar decisiones pues nuestras emociones están de por medio.

Aunado a esto la participación de las madres de familia me sorprendió ya que fue sugerencia de los mismos alumnos, quienes comentaron que platicaron en sus casas las experiencias de las actividades en clase, a una la invitaron y la otra solicitó ser aceptada en la siguiente actividad.

Por tanto, se generó un ambiente donde prevalecieron emociones como la alegría por la convivencia, la tristeza al darse cuenta que algunos de sus compañeros tienen realidades retadoras y la sorpresa porque algunos discentes que no se hablaban o tenían problemas aprovecharon para pedirse perdón.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Gracias a este proyecto descubrí fortalezas que pueden mejorar mi práctica docente, debido a que es fundamental vincular el trabajo de las emociones al de carácter académico ya que puede tener muchos beneficios entre ellos: mejorar las relaciones interpersonales en el aula, el trabajo colaborativo, solución de problemas, toma de decisiones o manejo de emociones para responder de una forma positiva.

Por otra parte, favoreció al autoconocimiento tanto individual como colectivo pues me permitió conocer más las situaciones personales, familiares y contextuales de mis alumnos.

Nos ayudó identificar nuestras emociones primarias: miedo, aversión, sorpresa, ira tristeza y alegría.

Retomo además el aprendizaje de este curso donde se nos menciona que: las emociones son las guardianas del aprendizaje. Lo pude percibir que en al trabajo con las emociones los alumnos se integran e interesan por participar, de hecho, vi más participativos a quienes comúnmente son inquietos o distraídos.

Asimismo, destaco mi emoción por explorar: el reto de auto-valorar y reflexionar acerca de las capacidades emocionales, el poder desarrollar técnicas de regulación emocional e implementar y promover prácticas preventivas de violencia ya que situar y encaminar las emociones es un camino que evita problemáticas de manera significativa.

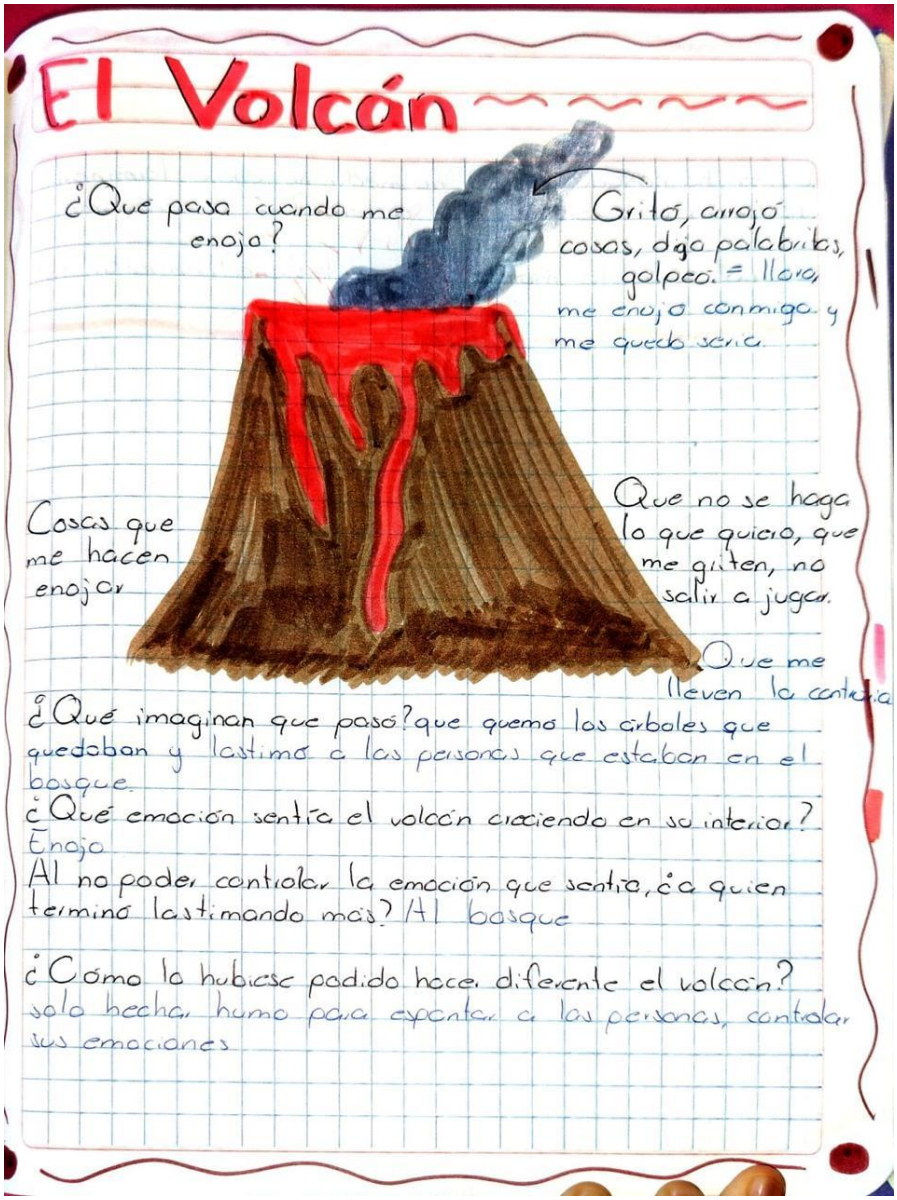
De manera muy personal me quedo con la satisfacción de explorar una forma de trabajo diferente, que me permite vincular la comunidad con la escuela pues de debido a la motivación generada asistieron a una de las dinámicas dos madres de familia.

Este tipo de actividades refuerzan mis compromisos con la labor docente y el seguir preparándome mediante la actualización para favorecer los entornos de aprendizaje.

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

1. El Volcán

En ella analizamos qué es el enojo, las reacciones ante el, lo más interesante fue que los ejemplos emitidos no solo fueron de casa, si no personales o de situaciones en la escuela, gracias a la dinámica se localizó una situación de riesgo donde pude identificar que aun integrante del salón le hacían bullying y algo de lo que más le molesta es que le escondan la mochila.



2. En busca de la calma perdida

Mediante esta actividad sugerida, se reforzó lo que promueve la educación del estado de Guanajuato en cuanto a la cultura de la paz, pues lograron asociar a calma a la tranquilidad, la paz y en sentirse bien consigo mismos. Además, se tocaron algunos temas biológicos de donde podemos sentir fisiológicamente este tipo de sensaciones.

3. Dinámica de las emociones: PASÓ POR AQUÍ

Esta actividad me nos ayudó a reforzar y retroalimentar la identificación de las emociones ya que se formaba un círculo, donde pasaba alguien al centro para vendarle los ojos, mientras a otro miembro del grupo se le mostraba la imagen del sentimiento por trabajar y tenía que cantar la canción con este mismo sentimiento, posterior a ello se cantaba la canción "la tristeza paso por aquí, yo la vi, yo la vi" y así sucesivamente íbamos cambiando de sentimiento, quien tuvo vendados los ojos tenía que ir escuchando a cada uno como cantaba la canción y ubicar al compañero que la estaba cantando en este sentimiento. *A esta actividad asistieron dos madres de familia como se muestra en la imagen.*

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.					