DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Cada una de las actividades me ha parecido muy buenas ya que han propiciado que tome tiempo para mi y poder encontrarme a mi misma, eso ha repercutido de forma positiva en mis actitudes y mi rendimiento en la escuela, antes me sentía muy abrumada con toda la carga de trabajo que tengo por las evaluaciones, proyectos de todos tipo y actividades administrativas, eso y además del estrés que ocasionan los alumnos que son disruptivos de por sí. Sin embargo, al usar el videíto de la bola de los 4 tiempos de la respiración me ha fascinado ya que lo aplico y me ayuda a relajarme mucho pues entendí que la respiración correcta es la que da como resultado un mejor pensamiento y por lo tanto mejores decisiones tomadas.

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

Al identificar cuales son los detonantes negativos en mi vida personal y profesional me pude dar a la tarea de clasificarlos en acciones prioritarias y no prioritarias, esto orillo que haya eliminado de mi vida algunos temas que solo me saturaban y no me dejaban pensar con claridad, además que la forma de ver estos detonantes como parte de mi proceso de entendimiento en cada una de las actividades que realizo dio la posibilidad de actuar con mayor comprensión del asunto y más concentración en dar soluciones viables que solo darle vueltas a temas que no tiene salida. La respiración ha sido la clave para potenciar en mi misma mi autoconocimiento y mi autonomía.

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

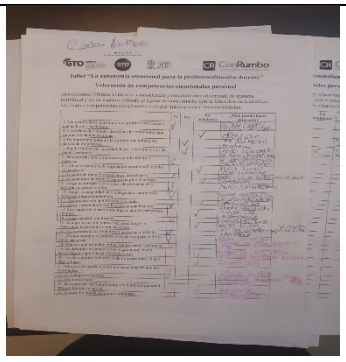
Quiero ser muy honesta en esta respuesta, el grupo que estoy atendiendo actualmente ha sido de los que han impactado mas en mi ya que es uno muy rebelde con poca

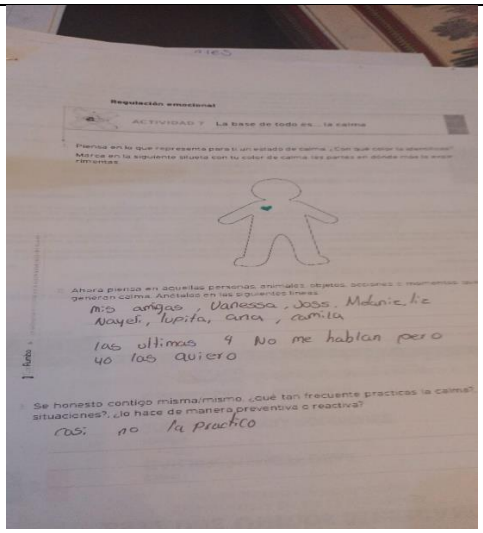
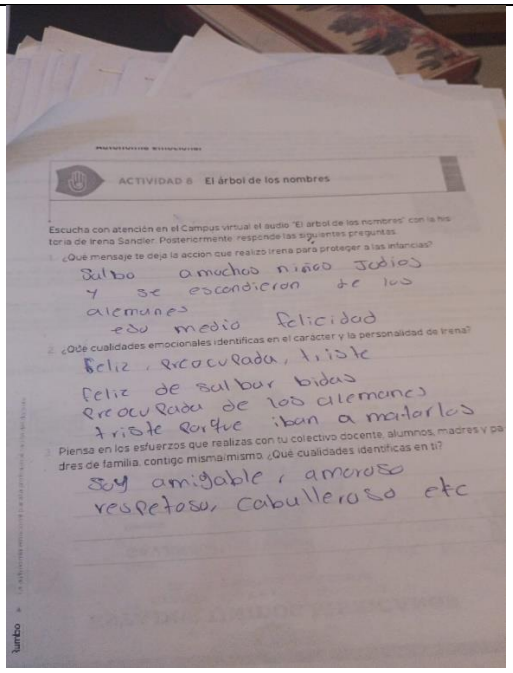
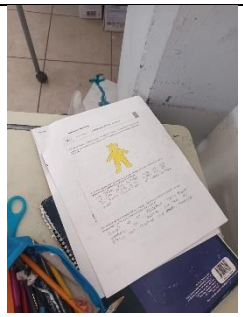
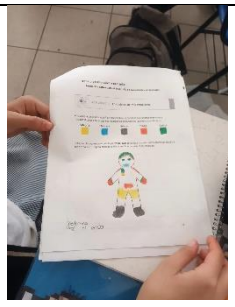
tolerancia a la frustración y muy poca empatía hacia otros y a los animales, poder realizar estas actividades con ellos fue un asunto difícil puesto que suponía que ellos no querrían participar, sin embargo, me sorprendieron al acceder de buena gana en la realización de las actividades y espero que hayan aprendido tanto como yo.

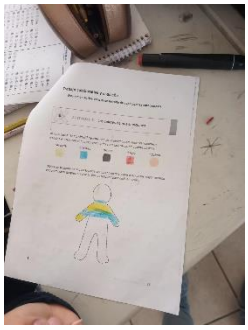
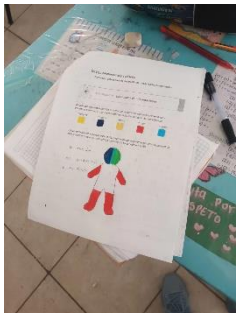
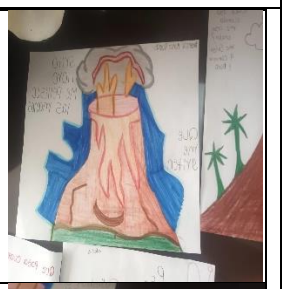
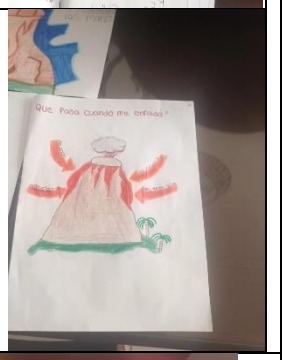
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

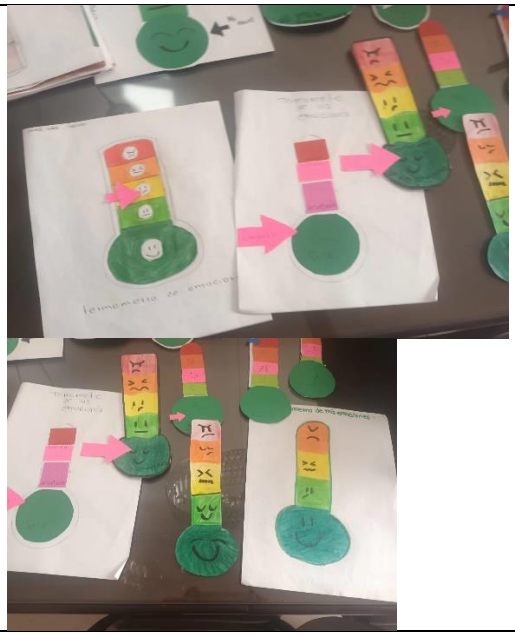
Considero que estuvo sencillo y fácil de aplicar ya que solo se trataba de conectar conmigo misma e intentar conectar con mis alumnos, situación que creo sigue siendo un poco complicado aunque ha sido muy bonito conocerme un poco más y aceptar que no puedo controlar todo ya que no es posible esto pues hay situaciones que salen de las manos y hay que dejar fluir las cosas que no forman parte de nuestros objetivos.

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

Actividad realizada	Evidencia fotográfica
Aplicación de la: "Valoración de competencias emocionales personal", en el que los alumnos estuvieron atentos a cada una de las cuestiones y dándose el tiempo para responder, lo que mas me gusto es que fueron honestos y la gran mayoría reconoció que le hace falta se mas empático, así como mejorar sus estrategias para reponerse ante situaciones adversas o difíciles	

Aplique la actividad 7. La base de todo es la calma, en la que los alumnos le pusieron un color a la calma, para ello recurri al video: Monstruo de las emociones: Calma (youtube.com) y con la información del video pudimos socializar el termino calma, propiciando que cada alumno diera su punto de vista, Esta actividad fue muy enriquecedora sobre todo en la pregunta 2. Sobre las personas, situaciones u objetos que te provocan calma, ya que la mayoría de los alumnos respondieron que son sus familiares como madres, padres, hermanos, tíos o abuelos, además de maestros. También hubo respuestas sobre objetos como: celular o alguna App. TikTok	
La siguiente actividad que se trabajo fue: "El Árbol de los nombres", ya que se escucho el audio desde la plataforma de ConRumbo, y se analizo con los alumnos, pero no fue todo pues el contenido se vinculo con temas de historia sobre la 2da. Guerra Mundial y se observo el audiovisual: ► Irena Sendler - La mujer que salvo 2500 niños judíos! (youtube.com) a los alumnos les fascino la historia de Irena Sandler ya que consideraron que hay todavía mucho que aprender del tema de la 2da. Guerra mundial pero el énfasis que se le dio fue que las acciones que realizamos dejan huella en la personas que conocemos a lo largo de la vida y les comente que en mi vida ellos ya habían dejado una huella imborrable ya que había aprendido muchísimo de ellos respecto a sus expectativas sobre la vida y la escuela.	
Aplique también la actividad: "Los colores de las emociones". En el que los alumnos seleccionaron los colores que para ellos representan las emociones y que cada uno las siente de forma diferente, expresándolo en las partes de su cuerpo. Para ello, platicamos sobre la importancia de saber identificar que sentimos ante	 

<table>
<tr>
<td>ciertas circunstancias de nuestras vida y como es necesario saber afrontarlas de forma asertiva, y que para hacerlo bien primero debemos darle nombre a lo que sentimos y porque no a través de un color. Como apoyo puse el siguiente audiovisual: Como saber que color representa mi emoción - Los colores y las emociones (youtube.com)</td>
<td>   </td>
</tr>
<tr>
<td>Actividad: “El volcán”, se llevó a cabo la lectura que propone el manual sobre el volcán, se realizó una reflexión en torno a las situaciones que nos hacen explotar como el volcán y lo que nos hace sentir esto. Además, los alumnos reflexionaron sobre las personas que dañan al reaccionar de forma inadecuada ente el enojo.</td>
<td>   </td>
</tr>
<tr>
<td>Finalmente, se llevó a cabo la elaboración del termómetro de las emociones en el que los alumnos analizaron cuales son las emociones que prevalecen en ellos al estar calmados y como es que repercute en su bienestar total.
Las actividades que se llevaron a cabo fueron muy buenas ya que se mejoró la comunicación entre los alumnos y yo.</td>
<td> </td>
</tr>
</table>

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 mi proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					