



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La verdad a veces tocar este tipo de actividades resulta no tan sencillo, sobre todo para quienes nos cuesta expresar nuestras emociones, sin embargo, en la actividad que llevamos a cabo, y dado el contexto de mi grupo, elegí una que intentaba hacerlos conscientes de sus emociones, y como estas a veces, suelen dañar a quien menos pensamos. Las emociones presentes, fueron mas bien de satisfacción, al ver a los alumnos darse cuenta que la mayoría reconoció haber dañado a terceras personas por un enojo personal o con otra persona, otra de las emociones pudiera ser la alegría al ver que las actividades funcionaron.

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

La manera en la que logré conectar conmigo mismo, fue en un primer momento, tratar de ser consciente de la misma actividad, y realizarla, para darme cuenta de lo que implicaba esta actividad al aplicarla con mis alumnos. de igual manera al estar desarrollando las actividades que se proponen en el manual, se da uno cuenta que a veces hay emociones que no se expresan, sin embargo suelen manifestarse de diversas maneras en el cuerpo, por ejemplo el estrés que surge de una emoción como el enojo o la ansiedad, repercute directamente en el sistema digestivo. Considero que la mejor manera de conectar con uno mismo es haciendo una introspección sobre lo que hacemos o decimos y cómo esto puede traernos beneficios o perjuicios; Y esto implica fortalecer aquellas actividades o acciones que llevan a un estado de ánimo adecuado y tratar de limitar aquellas acciones que generan un estado de ánimo negativo.

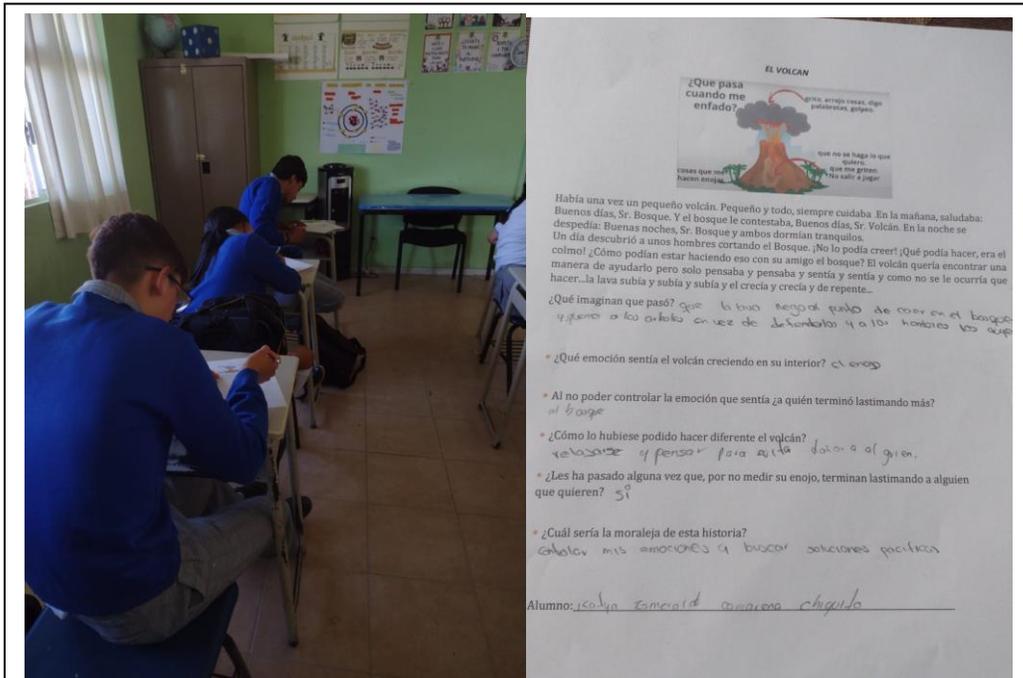
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Considero que sí ya que justamente la actividad llevaba esa intención, y a la vez la he hecho de manera previa, puede uno ir guiando a los alumnos a que identifiquen esas emociones que a veces les cuesta trabajo a ellos identificar, y tratar de ejemplificar algunas vivencias en las que ellos se sientan reflejados y reconozcan que a todos nos pueden pasar situaciones, en las que la primera emoción puede no ser tan positiva, por ejemplo el enojo, y que es válido enojarse, sin embargo lo que no es válido es vivir con ese enojo, ya que repercutirá de manera negativa en cada uno de nosotros.; por lo tanto el tratar de hacerlos conscientes de esta situación, fue lo que permitió que conectará con mis estudiantes, en definitiva, este proceso se tendría que hacer con mayor periodicidad, para darle un enfoque adecuado, que permita trabajar en la regulación de emociones por parte de los alumnos.

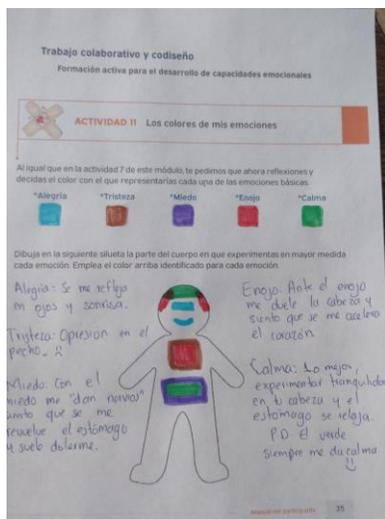
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer minis proyecto me fue productivo, ya que permite, darse cuenta de las situaciones que nos provocan cierto tipo de emociones, y de las cuales a veces no somos conscientes, y no sólo de las emociones benéficas o positivas, si no creo que hablarnos cuenta de ciertas emociones que no son del todo adecuadas, aunque sí válidas, pero justamente para ello se requiere una regulación emocional.

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



Estas dos imágenes corresponden a la misma actividad, fue una de las que elegí para aplicar con los alumnos, en la que se trataba de que reconocieran algunas de sus emociones, que a veces no son tan favorables, y cómo estas resultan afectando a personas que no queremos afectar en un primer momento, y para hacerlos reflexionar en torno a de qué manera puede uno actuar ante una situación así.



Esta otra fotografía, es de una de las actividades que se sugieren en el manual, en la que identifica uno las partes del cuerpo en las que se manifiestan las diferentes emociones, agregué que siento que con cada una de ellas.

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.					