



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades realizadas permitieron que los alumnos tomarán conciencia de sus sentimientos y emociones e incluso que reflexionaran su reacción en las actividades, partiendo de cómo se sentían, varios alumnos compartieron sentirse presionados, frustrados y felices, mencionaron qué los hacía sentirse así y como lo manifiestan, algunos con intolerancia al momento de trabajar en equipo o realizar alguna actividad o convivir con sus compañeros pero también los que se sentían felices con una energía que a veces les cuesta controlar.

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

Las actividades me llevaron a identificar también mis propias emociones y pensamientos a lo largo de la semana, soy consciente de lo bendecida que soy al tener la oportunidad de trabajar en lo que más amo, me sentí muy feliz, calmada y con una gratitud enorme al ser la maestra de mis pequeños aunque también triste por algunos de ellos que manifiestan situaciones que los preocupan o duelen en su entorno familiar.

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

Sinceramente pienso que las actividades permitieron unirnos más pues al compartirles también cómo me siento y viceversa nos dimos cuenta que todos por diferentes razones experimentamos y sentimos diferentes emociones y que también los adultos están en el aprendizaje constante de vivir, entender y comunicar lo que sentimos de una manera asertiva para nosotros y los demás.

Rescato también el darnos cuenta y priorizar el indagar cómo se sienten los alumnos, dar el acompañamiento cuando no puedan expresar algo y apoyar en cómo manejan la ira, frustración, enojo pero también la alegría excesiva.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Definitivamente me adueño de estas actividades no solo para trabajarlas en un proyecto, sino de forma permanente, son una maravillosa herramienta para conocer, socializar tomar conciencia y acción sobre lo que sentimos.

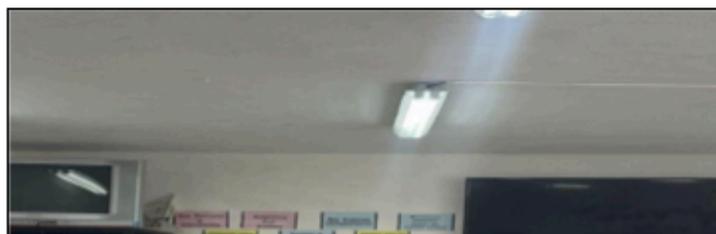
El termómetro emocional se me hace muy útil para darnos cuenta de cómo en un día experimentamos varias emociones y que está bien, que no es un proceso lineal o que pretendamos que solo una emoción nos acompañe siempre y también nos permite ubicar qué podemos hacer cuando nos sentimos así , que aunque se les dieron dieron los ejemplos de la infografía de qué pueden hacer cuando se sienten así , ellos mismos pueden ir diseñando acciones que les beneficien.

En la actividad saberes que emocionan se favorece el darnos cuenta que los adultos al igual que ellos estamos siempre en un proceso de aprendizaje al vivir y comunicar las emociones y sobre todo que no se puede generalizar o dar por hecho algunos pensamientos como: “ Todos expresamos las emociones de la misma manera”porque no es así , somos diferentes, comunicamos diferente y está bien. Estas afirmaciones le pedí que las socializaron en casa para que también la familia se involucrara con el tema. El volcán de emociones propició la reflexión de cómo reaccionamos al estar enfadados o molestos y cómo al perder el control, no sólo lastimamos a los demás sino también a nosotros mismos, a nuestro cuerpo y mente. Se socializaron algunos ejemplos sobre la pérdida del control y las consecuencias.

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

SEMÁFORO EMOCIONAL

Los alumnos identifican qué emociones han experimentado durante el día.



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					