



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al principio estaba con la duda e incertidumbre de cómo aplicar estas estrategias con mis alumnos, ya que soy docente de Educación Física y cuando salen conmigo están acostumbrados a realizar actividades muy dinámicas. Al realizar la actividad de saberes que emocionan la mezclé con la actividad de ser sintiente, primero los senté y les pedí que cerraran sus ojos y les puse el audio, al principio estaban un poco inquietos debido a que era la primera de vez de esta actividad y yo con un poco de temor y emoción a la vez, luego de unos minutos se calmaron y repetí el audio, al poco tiempo ya veía sus caritas llenas de emoción, felicidad y mucha calma, incluso de la emoción una alumna lloro por que se sintió muy feliz, querían que siguiera con la actividad por que estaban muy contentos y tranquilos.

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

AL estar en contacto con mis emociones realizando las actividades pude entender que la respiración es la base de todo para poder estar tranquilo, para calmar el estrés de las clases y las preocupaciones de la vida cotidiana, la ansiedad, el enojo, sólo necesitamos 5 minutos de respiración y atención plena para calmar y disipar la mente.

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

Al principio me costó un poco de trabajo, pero al cabo de unos minutos todo cambio, entramos en sintonía juntos y todo fluyo de maravilla. Ahora voy a tener que aplicar la actividad cada clase debido a que ellos ya me lo solicitaron, y lo veo muy pertinente ya que así podré ayudarlos a superar cualquier cosa y motivarlos a más. Cabe mencionar que el día de la actividad mis alumnos trabajaron mucho mejor y sin conflictos entre ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Creo que como docentes es de suma importancia reconocer nuestro estado emocional y aprender a estar en contacto con nuestras emociones, para poder auto regularnos y evitar caer en una mala actitud, sobre todo porque tenemos a cargo de nosotros a seres pensantes y sintientes, y somos una herramienta fundamental para el logro de sus saberes y de su desarrollo cognitivo.

Este tipo de actividades me parecieron de suma importancia y muy pertinentes para trabajarlas en el día a día en nuestras clases, y usarlas como estrategia para mejorar el contexto de nuestra escuela, con ellas podemos erradicar la violencia y mejorar el estado actual de la misma. Ya hablé con mi director para tratar estos temas en un consejo técnico, y darles a conocer la temática de las actividades para que todos los docentes apliquen en sus aulas estas actividades y así trabajar sinérgicamente.



5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una. **Actividades “Ser Sintiente” y “Saberes Que Emocionan”**. Y en estos días con más calma voy a aplicar también la del Termómetro de las emociones y El Volcán.

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 dos 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.					