



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Una de las habilidades indispensables a fortalecer es sin duda educar en emociones, porque nos ayuda a enfrentar la vida de una manera asertiva y sobre todo positiva por que mejora mi bienestar, mi estar bien. Mis alumnos se ven identificados con sus experiencias y cómo de éstas se desprende su sentir, sus emociones tales como la curiosidad, interés y confianza de sí mismos, los llevó a expresarse y reconocer su sentir, a estar tranquilos y relajados. Así también mencionan lo que hacen de sus experiencias, su actuar asertivo.

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

Reconociendo mis emociones y aceptando que éstas son válidas, lo importante es lo que con ellas haré para un actuar asertivo que me genere bienestar. Reorientar mi actuar y sentir, en mejorar mis actitudes hacia mi misma, es decir, fortalecer mi salud mental.

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

Sí, pues en las actividades participaron y expresaron su sentir y reconocieron sus emociones. Les enfatice que las emociones son cambiantes y válidas, por ello la importancia de reconocerlas y actuar. Es sustancial conocer el sentir de nuestros alumnos, pues nos ayuda a entenderlos y a actuar de manera asertiva.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Son actividades excelentes que nos llevan de la mano en el qué y cómo ante la adversidad y mundo cambiante, por ello el conocimiento emocional define que el estar bien, conocer y reconocer emociones favorece el aprendizaje y bienestar.

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

La importancia de educar con emociones es una habilidad a fortalecer, nos ayudará a superar obstáculos, a gestionar las diferentes situaciones de la vida de manera asertiva, resolutiva y positiva aumentando nuestro bienestar personal y social. Por ello la importancia de conducir a los niños a conocer, expresar y regular sus emociones, donde la emoción, el deporte, la curiosidad, la sorpresa y la experimentación son algunos de los ingredientes necesarios para sumar conocimiento, es claro entonces que trabajar en el conocimiento emocional, favorece el aprendizaje.

Las frases relacionadas con favorecer un clima de confianza, calidez y ambiente armónico que elegí para su realización en grupo fueron:

- Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
- Que las personas sean conscientes de las emociones de los demás.
- Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.

Como primera actividad con mis alumnos de cuarto grado, a los que se les dificulta expresar y manejar de manera asertiva sus emociones, en donde la competitividad más que ser productiva, les genera envidias, disgustos y desmotivación en algunos.

La actividad que apliqué fue la del “termómetro de mis emociones”, con ayuda de mis alumnos armamos el termómetro en el pizarrón, ellos fueron asociando la actividad a realizar, les expliqué que estoy participando en un taller y lo que voy aprendiendo. Enseguida les puse música relajante y con paisajes tranquilos de la naturaleza, les pedí que se relajaran y concentraran en la actividad, enseguida se hizo la “Respiración en calma”.

Después les pedí que me platicaran cómo se sienten y lo plasmaran con un emoji que representara la emoción que los describe. Una vez acabado su dibujo, pasaron de uno en uno a colocar su emoji en la emoción que los representa en ese momento. Al finalizar todos, les pedí a un alumno por cada emoción (feliz, calmado/a, triste) si quería compartir porque se siente así. Les enfatiqué que las emociones son cambiantes y válidas, por ello la importancia de reconocerlas. Es sustancial conocer el sentir de nuestros alumnos, pues nos ayuda a entenderlos y a actuar de manera asertiva.

Enseguida pasamos a la lectura del cuento “El volcán” rescaté saberes iniciales respecto al tema, di lectura, planteé preguntas del contenido del cuento y compartimos respuestas, ejemplificamos y analizamos la moraleja o enseñanza del cuento y conversamos respecto a sus experiencias y anécdotas.



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