



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Sinceramente son muchas las emociones y pensamientos que he vivido en estos días, primero la emoción de haber sido aceptada en este taller, después pensé en la presión que iba a tener durante la duración del curso debido a que se juntaría con el cierre del ciclo escolar y siempre es muy pesado. Después entre en la fase de la planeación de tiempos para poder cumplir con todos mis compromisos, y valore la oportunidad de fortalecer el ámbito socioemocional que poco hemos trabajado o al menos yo.

Al inicio del taller estaba muy motivada e inicié con las actividades, analizaba el manual y la plataforma, me alegro mucho haber sacado un 70% en el diagnóstico y seguía con la actitud muy positiva, pero ese estado de ánimo cambió a la desesperación, la decepción, la tristeza y demás emociones dañinas porque no podía realizar el ejercicio de relacionar, y eso que te marque cero para mí fue frustrante, la verdad es que es la primera vez que saco ese resultado tanta vez y eso bajo mi energía, mi familia me echaba porras para poder lograr el objetivo cuando les decía otra vez falle, pero después retome nuevamente el camino y me anime a seguir repasando y aprendiendo, hice mi ejercicio de respiración y a continuar con el trabajo, con la participación del FORO me llené de nueva energía al recordar las actividades que trabajamos en el aula y como poco a poco tenemos buenos resultados, y pues es mi motivación para seguir trabajando en mí para poder apoyar a mis peques.

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

La conexión conmigo la hice desde hace unos seis años atrás, cuando pasé por situaciones muy adversas y tuve que asistir a terapia para volver a reencontrarme y encontrar el punto de equilibrio. Al inicio del taller con todo el maremoto de emociones que tenía, tuve que tomarme un tiempo a solas para platicarme y fijarme la estrategia

para lograr el objetivo y no fallar en el intento. Suelo ser muy positiva siempre y en esta ocasión no será lo excepción.

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

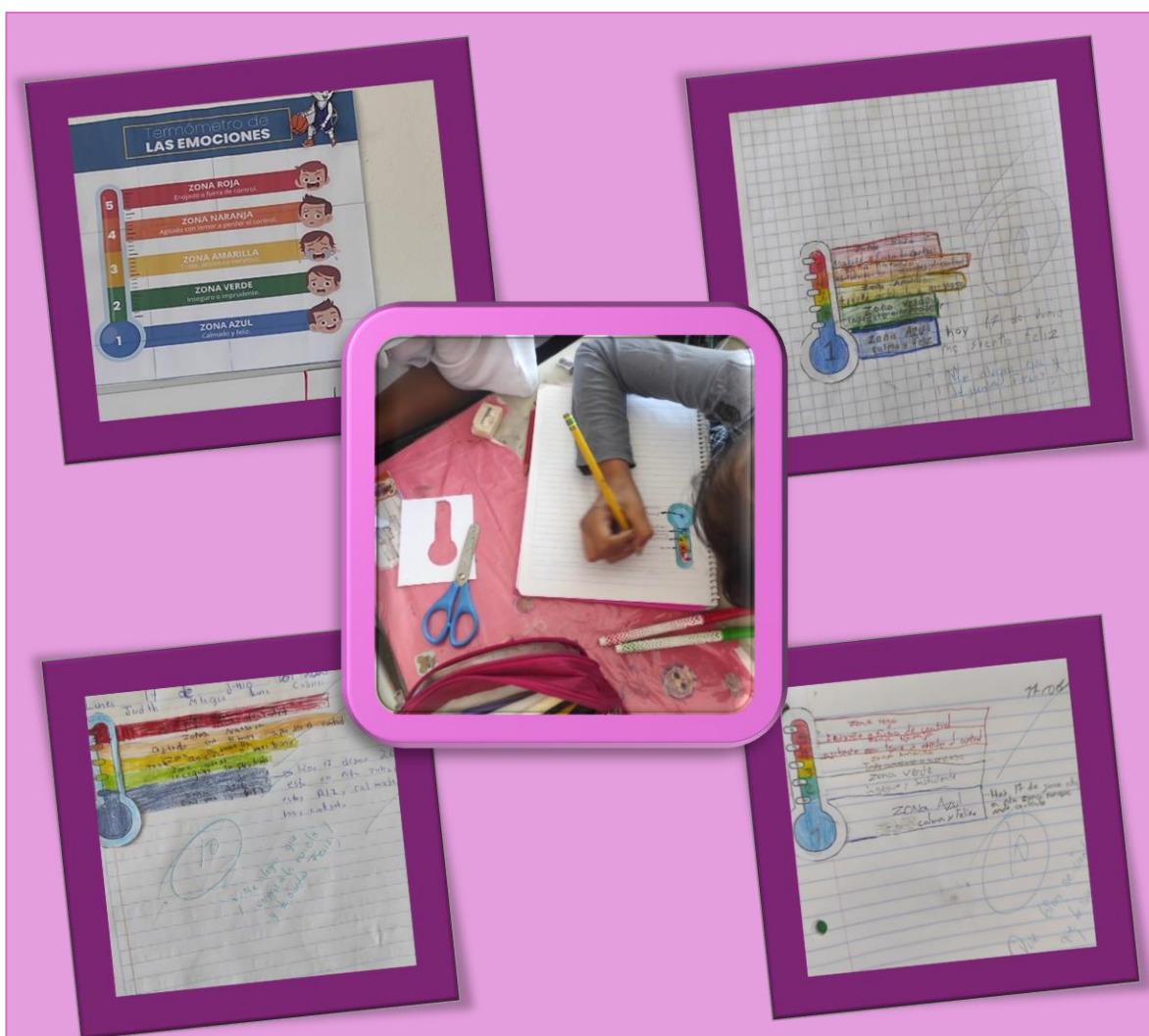
Este grupo con el cual estoy trabajando fue complicado en un inicio, eran chicos que no tenían mucha convivencia con sus compañeros, no se reconocían importantes dentro del grupo, cada uno tiene situaciones muy específicas que vive en casa y llegaron con etiquetas muy fuertes por sus malas conductas, lo primero que hice con ellos fue decirles que este ciclo era el inicio de algo totalmente nuevo, que yo no los conocía porque estuve tres años ausentes de la escuela, por tanto, iniciábamos de cero en todo, considero que ese fue el momento donde logre conectar con mis peques, empezamos a conocernos, ellos poco a poco se hacen consientes de las emociones que sienten y aceptan que las emociones buenas o malas se deben reconocer y trabajar en ellas. Fue complicado el poder aceptar que están tristes, enojados o que algo les preocupa, pero al trabajar el calendario de las emociones les permite hacer una retrospección y por medio de emoticones, colores o frases expresan su sentir, y ahora ya pueden decir porque se sienten así, tienen ahora la capacidad de respetar las emociones de los demás y son empáticos con sus compañeros, ahora pueden trabajar en equipo y se reconocen como seres valiosos por sus diferencias.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El proyecto del termómetro de las emociones fue un cierre perfecto para las actividades que hemos realizado durante este ciclo, a los niños les llamo mucho la atención porque dijeron que el coraje es como la fiebre que debemos hacer algo para bajarla o cuidarnos para no enfermarnos, por tanto, muchos dijeron que su reto es estar en el color azul o verde, porque no quieren sentirse mal. En esta primera fase de este proyecto se dio a conocer los niveles dentro del termómetro, que emociones están en cada fase y pues los colores marcan el semáforo. En este día casi todos los niños estuvieron en la zona Azul y

expresaron estar felices por asistir a la escuela, dos estaban dijeron estar en la zona Amarilla debido a que están nerviosos porque tendrán examen para hacer su primera comunión y uno más preocupado por el resultado de RIMA porque dice que no sabe si le atinó a las respuestas. Esta semana anotaran la fecha delante de la fase en la que se encuentran y posteriormente diseñaré una imagen del termómetro con la opción para elegir la frase con solo una palomita o algún distintivo. A mis peques les encantan este tipo de actividades y cada vez les es más fácil expresar lo que sienten y piensan.

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



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.					