



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

De acuerdo a las actividades realizadas son muchas las emociones que se han hecho presentes en este momento de mi vida, primeramente me di cuenta que debo cuidarme, consentirme, amarme, sentirme plena, expresar mis emociones como son: **la alegría, el miedo, tristeza y enojo** he ir trabajando y darme tiempo de relajarme con actividades de respiración y reflexión y yoga para sentirme en paz, tranquila, hasta llegar al **estado de calma** y sobre todo a aceptarme y enfrentar lo que se me presente de la mejor manera para estar sana emocionalmente y poder dar lo mejor de mí a los demás y crecer como persona y sobre todo ayudar a otros siendo empática.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Desde el momento de que fue realizando las meditaciones, sentir mi respiración, ver cómo se mueve mi cuerpo y sobre todo sentir que soy importante, las actividades me están ayudando en el desarrollo de las competencias emocionales. Las actividades me dieron pauta para identificar que puedo generar emociones positivas las cuales me ayudan aprender y evitar las emociones negativas, mejorar la conciencia emocional, la autonomía emocional y así mejorar la dimensión social.

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

Considero que sí conecté con mis alumnos, pues al ir trabajando las diversas actividades se mostraron interesados y motivados, expresando emociones como la alegría o lo que les causa miedo o enojo ya que al ir compartiendo las actividades iban comentando sus emociones que les ocasiona algunas situaciones, como la **felicidad, el miedo, el enojo y la frustración**, pienso que resultará muy beneficioso tratar estos temas en el aula creando climas favorables de aprendizajes, los cuales me pueden ayudar bastante el proceso de los alumnos en cuanto sus emociones que puedan expresar durante la jornada escolar y fuera de ella, que sepan y reconozcan sus habilidades y virtudes, así como pueden controlar dichas emociones para estar bien con ellos mismos y con los demás y que sepan escuchar activamente, logren la aceptación, que sean autónomos, que se autorregulen, y tengan una buena autoestima, para que puedan ser felices, alegres y sean asertivos en sus decisiones para evitar la violencia.

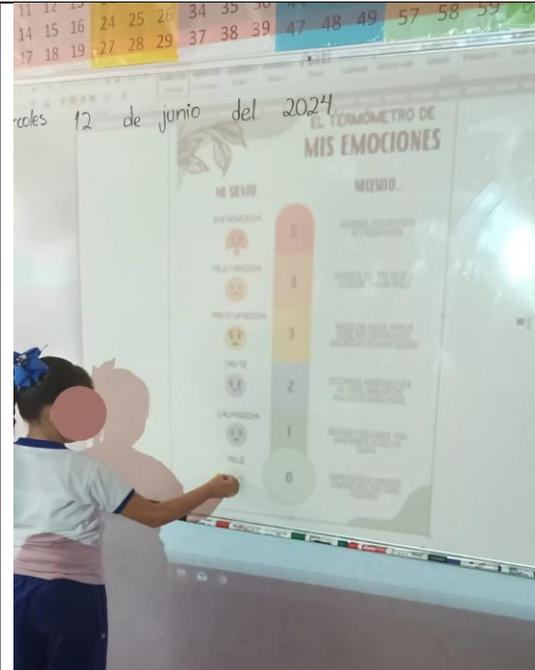
3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es interesante, pues en ocasiones hacemos las cosas por hacer y no nos permitimos sentir ni mucho menos expresarnos emocionalmente, ya sea por nuestro trabajo o por cuestiones personales ya que tenemos muchas ocupaciones y preocupaciones, pero creo que me olvido de lo más importante que es educar emocionalmente para dar lo mejor de mí a los alumnos y los alumnos con sus iguales y en general con todas las personas para crear un mundo más feliz, sobre todo con amor y respeto hacia a los demás, ya que si hay competencias socioemocionales lograremos un mundo mejor.

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



Atiendo al 2° “A” con una matrícula de 25 alumnos. Yo elegí la propuesta Termómetro emocional, este día les tocó la clase de educación física pero en ocasiones hay muchos problemas: porque no ganan dentro del juego, hay empujones, choques, golpes, provocando conflictos y emociones negativas así que después de que llegaron de su clase, les pregunté cómo les había ido. – me contestaron que bien. Entonces les platicué que realizaríamos una actividad para conocer cómo se sentían emocionalmente. Les entregué una hoja impresa con muchas emociones e iban a elegir una según la emoción que sentían en ese momento.



Después les proyecté la imagen del termómetro y les leí e expliqué cómo funciona, ellos tenían que pasar a pegar la carita en el termómetro para señalar su emoción que estaban sintiendo en ese momento.



Se concluyó que la mayoría de los alumnos se encontraban felices porque se divirtieron, mucho en su clase de Educación física, algunos cansados y otro triste. Expresaron su alegría, felicidad y emoción que sentían. Además les gustó participar para identificar sus estados de ánimo. En esta actividad los alumnos lograron identificar y expresar la emoción que sentían en ese momento.



Para finalizar con esta actividad del termómetro algunos alumnos compartieron por qué habían elegido esa emoción y el nivel que se encontraba en el termómetro, además mencionaron la emoción que más les gusta experimentar y la que menos por qué. Mencionaron que la emoción que les gusta expresar más es la alegría pues los hace sentir bien y la que menos es el enojo porqué los hace sentir mal y luego tienen problemas con sus compañero. Siendo capaces de trabajar su autonomía, aceptación y autoestima. Lo anterior para lograr competencias socioemocionales positivas.



La segunda actividad que aplique fue “Volcán de emociones” para lo cual les dije que les iba a leer un cuento y les proyecte la imagen del cuento y de ahí empecé a interrogarlos sobre indagaciones de qué creían se iba a tratar el cuento, ellos contestaron que de un volcán, de un volcán que hace erupción, Continúe leyendo el cuento.



Después de leerles el cuento pasamos a contestar las preguntas, donde los alumnos fueron capaces de reflexionar e identificar las emociones como fueron el enojo, porque el volcán no quería que dañaran al bosque, tristeza porqué al final el volcán dañó al bosque, la calma porqué si hubiera estado tranquilo lo hubiera hecho erupción el volcán. Su conclusión fue que no deben enojarse y deben estar en calma para no lastimarse a sí mismos ni a los demás y para ello es importante controlar las emociones para ser asertivos.



Por ultimo realizamos la actividad En busca de la calma perdida.
 Para ello se les entregué una hoja con una silueta y que eligieran un color que para ellos representará el estado de calma o les ayude a calmarse y dentro de la silueta dibujen el lugar donde la experimentan.



Después algunos niños compartieron su color que les permite calmarse: El que más eligieron fue el color rosa y amarillo.
 Y el lugar de su cuerpo donde la sienten con más intensidad fue: En la cabeza, estómago y pecho.

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.					