

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante la elaboración de las actividades aprendí a ser un poco más consciente de las emociones que se presentan día con día, comprendí que hay emociones que son muy fáciles de identificar por ejemplo la alegría, la tristeza y el enojo, dichas emociones sabemos como se sienten y fácilmente asignamos un color. Pero hay otras emociones como la calma que resulta difícil darle color y ubicar que parte de mi cuerpo presenta ese sentir.

Aprendí que muchas veces nuestros alumnos no están lo suficientemente concentrados en el ámbito académico, porque viven una serie de situaciones que altera sus emociones, que ellos están aprendiendo a conocerse a sí mismos.

Al comenzar el curso me sentí agobiada con tanto mensaje en el whatsapp, yo soy más de hacer cursos de manera autodidacta. Después me sentí estresada pues tenía un proyecto en la escuela y el curso a la par, al inicial las actividades se me hicieron actividades muy entretenidas que me permitían estar feliz pues me estaba conociendo más.

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

Realizando cada una de las actividades y dándole la importancia a estas, en ocasiones porque somos adultos creemos que no debemos realizar este tipo de actividades, pero al igual que los alumnos, estas nos dejan reflexionando sobre si realmente nos conocemos.

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

Si, los chicos lograron expresarse y manifestaron sus opiniones al respecto. Yo les hacía preguntas que los hicieran reflexionar sobre lo que hablábamos. Algo que sucedió es

que en un momento ellos sintieron que estaban con un amigo mas , pues en algunas ocasiones utilizaron malas palabras.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este tipo de actividades ayuda a entender a los alumnos, a la vez podemos hacer que reflexionen sobre cómo pueden encontrarse a si mismos, también en mi caso fue algo diferente en la materia, los jóvenes estaban muy contentos con la actividad y lograron convivir en un ambiente positivo. Logre tener una conexión con ellos, me di cuenta que necesitan ser escuchados, que les gusta compartir sus anécdotas.

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

Saberes que emocionan.



Realización de la actividad saberes que emociona, se muestra a los alumnos levantando su mano o dejándola al frente a cada afirmación. Al terminar se platico con los alumnos del porque subían sus manos o las dejaban al frente. Como se puede observar la actividad se realizo en un grupo con solo hombres y una chica, recuerdo que una alumna me dijo que no porque somos adultos sabemos controlar las emociones y los chicos decía que como adultos teníamos que saber controlarnos.

En busca de la calma perdida



Siluetas de los alumnos, en este grupo la mayoría de los alumnos coinciden que la calma es blanca y se siente en el pecho.



Alumnos realizando su silueta, la actividad se realizó afuera del salón de clases para que los alumnos estén más relajados.

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.				●	