



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

El proyecto titulado Mis Emociones, se realizó durante dos sesiones con un grupo multigrado de la Escuela Telesecundaria 58 de la comunidad del Maguey, municipio de Acámbaro Gto. En la comunidad se puede observar demasiadas conductas machistas por parte de los habitantes y los alumnos tienen dificultad para expresar sus emociones.

Durante el Proyecto logré que los alumnos identificaran varias emociones de acuerdo a su nombre, sin embargo, nos enfocamos en tres: Alegría, miedo y tristeza.

1. Se solicitó a los alumnos dibujar alguna imagen relacionada con estas emociones.
2. Se explicó por medio de videos la definición y características de estas emociones
3. Se solicitó a los alumnos dibujar alguna cosa que causa en ellos el poder sentir esas emociones
4. Finalmente, en plenaria se socializaron sus imágenes y explicaron que es cada una de las emociones y que acción o cosa les causa a ellos sentirla

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

Fue necesario identificar primeramente en mi persona que cosas o acciones causan el poder sentir esas emociones para posteriormente explicarles con mi ejemplo a ellos y que les quedara más claro.

Gracias a los ejercicios y videos observados en el curso pude identificar cuales son algunas de las causas que me hacen sentir esas emociones, además pude entender que ninguna emoción sentida es mala, lo malo es no saber controlarlas.

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

Gracias a las actividades del proyecto logre que los alumnos conocieran e identificaran algunas de las emociones que presentan frecuentemente.

También lograron entender que todas las personas sienten emociones, pero de diferente manera y que no tienen nada de malo sentir miedo por ejemplo que es común, y es necesario que las demás personas que los rodean sepan que es lo que origina esas emociones. Se desarrollo un ambiente de confianza donde los alumnos pudieron presentar que los dibujos de las cosas o acciones que les causan alegría, tristeza y miedo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que como docentes es importante realizar actividades que desarrollen la inteligencia emocional en nuestros alumnos ya que favorece el aprendizaje: Los estudiantes con alta inteligencia emocional suelen tener mejor rendimiento académico, ya que son más capaces de concentrarse, motivarse y persistir ante las dificultades.

El bienestar emocional ayuda a los estudiantes a manejar el estrés, la ansiedad y la frustración, lo que contribuye a su bienestar emocional y mental. Promueve la inclusión: permite a los estudiantes comprender y respetar las diferencias individuales, lo que crea un ambiente escolar más inclusivo y tolerante. Desarrolla habilidades para la vida y son esenciales para el éxito en todos los ámbitos de la vida, desde las relaciones personales hasta el trabajo.

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



1.- Se dio a conocer a los alumnos las definiciones y características de las emociones, posteriormente los alumnos dibujar alguna imagen relacionada con estas



2.- Los alumnos explicaron de manera individual al grupo sus dibujos relacionados con las emociones y mencionaron algunas cosas o acciones que dan origen a las emociones expuestas



En Plenaria se socializo la actividad y se compartió por parte de la docente una conclusión con la importancia de aprender conocer nuestras emociones.

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.					