DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

   Los temas que hemos realizado y reflexionado son sin duda, una forma más significativa de aprendizaje basado en las emociones humanas. Son procesos continuos y permanentes que llevan la finalidad de nuestros sentimientos positivos y negativos.

   Considero que aprender a reconocer nuestras emociones, nos lleva a convertirlas en cualidades y aprender a gestionarlas.

   Me causo mucha alegría, compartir con mis estudiantes dinámicas en tutoría que hicieron que recordaran cosas no muy agradables y que al compartirlas a todos les ayudo a reflexionar y a apoyarse. Lo mejor fue que se entusiasmaron cuando los mismos compañeros comentaron cosas similares y compartieron sus experiencias muy tranquilas y todos muy atentos y respetuosos. Se logro que fueran empáticos.

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

   Me siento muy alegre, feliz, entusiasta, con el resultado de mis propósitos, así como de mis emociones. El realizar actividades de concentración, experiencias y recuerdos experimentados, ayudan a reconsiderar como están nuestros alumnos y ponernos en sus zapatos. Es muy importante preguntarme diario, "¿CÓMO VIENEN MIS ALUMNOS HOY, ¿CÓMO ESTÁN, ¿CÓMO SE SIENTEN?". La calma fue una de las emociones que más disfrute, porque en ocasiones ya se me olvida respirar para concentrarme y seguir mi día a día.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? Si ¿de qué manera? Reflexionamos con las preguntas ¿cómo les va? ¿, cómo se encuentran hoy?, previo al inicio de clase; e hicieron su práctica con agrado y respeto. Y les encanto "El termómetro de mis

emociones, y El volcán". Lo más importante he descubierto que mi vocación no es casual sino que fue hecha para mi porque ahora sé cuanto amo lo que hago.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

   Muy buena herramienta para al autoconocimiento y escucha activa, así como a identificar, expresar y definir las emociones de los alumnos. También ayuda a identificar y expresar sus emociones en el desarrollo emocional y comunicar los propios sentimientos en la solución de problemas en el aula.

5. E

Les explique la actividad y sobre el propósito de mi taller, les emociono participar y apoyarme.
Hicieron las respiraciones muy emotivas (os) y con calma. Y tuvimos una charla sobre las emociones y los lugares del cuerpo que les afectan. Primero la charla en el salón y la actividad de semáforo en el patio.

Actividad: hicieron dos filas y de acuerdo al semáforo se acomodaron. Buscaron a los compañeros que se sentían igual y platicaron su emoción y porque era. Enseguida cambiaron de pareja y buscaron a otros de emociones diferentes y se escucharían y darían un consejo si pudieran o solo escuchar y un abrazo.
Al final: reflexionamos sobre aprender de las experiencias de los demás, centrarse en lo que sí se puede hacer, y mantener unas expectativas alentadoras. Fue una tarde muy fructífera y les encanto. Aprendimos como nos sentimos y lo que necesitamos.

Igualmente, en esta actividad explique al grupo sobre el propósito y les encanto, todos querían leer.
Estoy tan chiquita que no me veo, pero les leí el cuento “El volcán” todos atentos y fascinados, me encanta leer muy dramática. Les fui haciendo las preguntas y fueron muy creativos al decir respuestas como” Yo si sé como se siente el volcán, o, yo también me he enojado así. Al final todos hacían sonidos de como gritan cuando se enojan o que es lo que más los hace enojar, así como si duran poco o mucho con el enojo.
La moraleja: al final coincidimos en que todos podemos aprender sobre la tolerancia, la igualdad, la empatía y a ser respetuosos con los demás, así como el valor de la tolerancia hacia las diferencias.

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