DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En el desarrollo de este mini proyecto pude observar que se llevó a mis alumnos a la reflexión sobre la manera en que manejamos nuestras emociones, manifestaron sentimientos encontrados, desde un inicio hubo interés pues las preguntas detonadoras lo generaron. Poco a poco se fue dando la confianza para manifestar sus pensamientos, los cuales mostraron la realidad que viven en casa y en la convivencia con sus compañeros de aula. Algo que me llamó sumamente la atención, incluso se convirtió en tema de debate, fue la diferencia entre sentimiento y emoción. Mostraron mayor autoconfianza cuando comprendieron que todas las emociones son válidas siempre y cuando las encausemos y sepamos manejarlas.

En mi caso, una de las emociones que se generaron fue la *esperanza*, creer que uno de los frutos sería favorecer las relaciones entre los pequeños y llevar a cabo lo aprendido durante nuestro proyecto. La *alegría* también surgió cuando observé que razonaban sobre las diferentes maneras en que gestionaban sus emociones. Así mismo, el *entusiasmo* me acompañó siempre en el desarrollo de las actividades.

En mis alumnos, estuvo presente el *interés* desde que iniciamos gracias a las preguntas detonadoras y posteriormente cuando llevamos a cabo las actividades. Pude percatarme también que en ellos se presentó la *sorpresa*, pues algunos concebían algunas emociones como malas y que no debían de presentarse, después descubrieron en el transcurso del proyecto que todas tienen su razón de ser. Finalmente, me dio mucho gusto observar que hubo *empatía*, pues identificaron la razón por la que algunos compañeros actúan ante diferentes situaciones que se presentan en la escuela.

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

En ambas actividades que implementé comencé optimista, esperando lograr en mis alumnos una reflexión y comprensión sobre cómo manifestamos nuestras emociones y de qué manera las personas, tanto adultos como niños, las manejan ante los demás. Considero que logré conectar conmigo misma desde el momento en que "llovieron" las ideas, las opiniones de mis alumnos me llevaron a mí también a la reflexión, ya que sus perspectivas en ocasiones discrepaban de mi propio punto de vista.

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

Antes de iniciar les expliqué a mis alumnos el propósito de nuestro proyecto, comentamos acerca de las emociones y su gestión, desde ese momento hubo una interacción positiva y ya se observaba interés por participar en las actividades. El grupo de quinto grado que atiendo es muy participativo y les gusta expresar sus opiniones, que en ocasiones fueron encontradas y opuestas, sin embargo, todo el tiempo les acompañé con empatía, confianza y siempre agradeciendo su participación. Puedo decir que conectamos de manera acertada pues los productos obtenidos fueron favorables.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

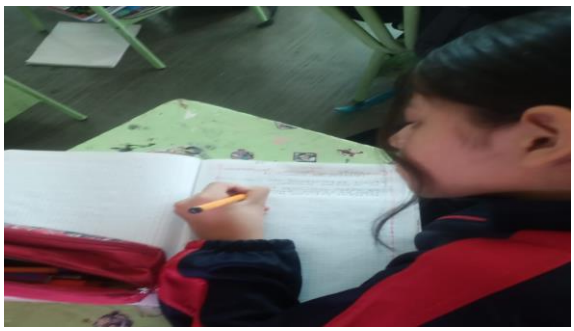
Fue un mini proyecto que despertó el interés y la curiosidad en mis alumnos, provocó la inquietud sobre conocer más en el tema de nuestras emociones, pero sobre todo, indagar en la reflexión de por qué se produce una determinada emoción y qué es lo que viene después de ésta. Con las actividades implementadas se favorecieron algunas competencias emocionales, como la "Regulación emocional", la "Conciencia emocional" y durante la sesión se trabajó también la "Dimensión Social", ya que buscamos mantener siempre las buenas relaciones con las personas.

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

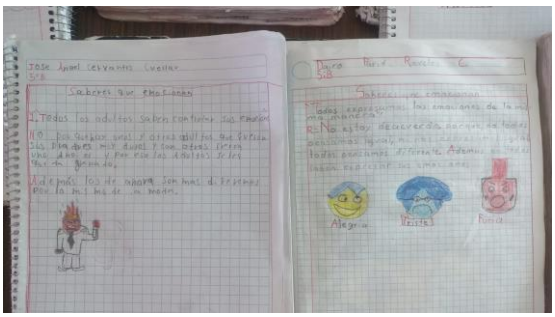
“SABERES QUE EMOCIONAN”

*Antes de iniciar con la actividad platicamos un poco sobre cómo han experimentado las emociones, si las han observado en otras personas y de qué manera se percatan de dichas emociones.
*Posterior a sus participaciones, se leyeron algunas frases y ellos manifestaron por medio de la posición de sus brazos si estaban de acuerdo con la afirmación que escucharon o no. Al terminar, les pregunté sobre sus argumentos.

*Cada uno de los alumnos eligió una de las frases y redactó un pequeño texto en donde expresara si estaba de acuerdo o no y sus argumentos.



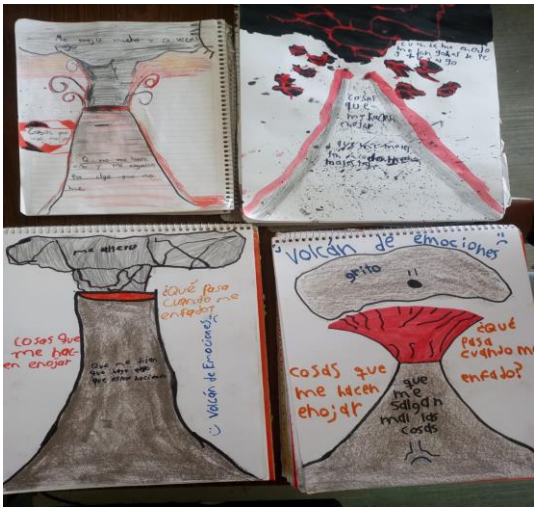
*Finalmente agregaron un emoji a su trabajo y de manera voluntaria compartieron al grupo sus escritos.



“VOLCÁN DE EMOCIONES”

*Iniciamos la actividad con una “lluvia de ideas” sobre lo que es un volcán, cuáles son sus características y qué es lo más representativo de los volcanes.
*Les platiqué la historia de “El volcán” y les encaucé para que infirieran lo que pasó al final.
*De manera oral, contestaron algunas preguntas de reflexión y análisis sobre la historia escuchada, como ¿les ha pasado algo parecido?, ¿cuál moraleja nos dejó? y ¿qué aprendimos?
*En su cuaderno dibujaron el volcán de sus emociones, en el cual, escribieron todo aquello que les hace enojar en la parte de abajo del volcán y en la parte de arriba (donde hace erupción) anotaron la manera en la que reaccionan ante ello. Mientras ellos pintaban su volcán se les puso música de relajación.

*Al final, mostraron su dibujo a los compañeros y explicaron su sentir ante aquellas cosas que les molestan y la forma en que reaccionan.
*Concluyeron que es importante la manera en que controlan sus emociones, pues a partir de esto se detonan muchas situaciones en su vida que pueden ser favorables o adversos.



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.					