



## PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN EL TERMOMETRO DE MIS EMOCIONES

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

\_\_\_ Me sentí triste porque me di cuenta que varios de mis alumnos experimentan emociones en clase y en la escuela pero no lo comparten, se guardan esa emoción, sentí más tristeza porque yo como docente no alcanzo a percibir el estado de ánimo de mis alumnos por estar enfocada en las materias académicas. Esto me lleva a pensar y reflexionar sobre mi práctica pedagógica en el aula, pienso que debo escucharlos y sobre todo ser más observadora con cada uno para acercarme a preguntar que les pasa.

Me siento frustrada porque he dejado de un lado estas actividades que son de mayor importancia no solo para los estudiantes sino para mí misma.

Por otro lado, sentí alegría cuando una alumna comentó que aunque le da miedo no ser feliz, ella todos los días abraza a su mamá y eso le da la calma, alegría y felicidad para comenzar el día. \_\_\_\_\_

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

\_\_\_ Logré conectar conmigo misma cuando observe a dos de mis alumnos que casi no hablan, uno de mis alumnos le cuesta mucho expresarse porque su mamá lo abandonó por irse con otra pareja y lo dejó a cargo de su abuela paterna, es un alumno que retiene mucho sus emociones, mi otro alumno también es muy serio cambio mucho después de la muerte de su mamá y aunque todos en la escuela buscamos apoyarlo a él le cuesta integrarse con sus compañeros. Cuando los observé me he dado cuenta que me falta desarrollar la habilidad para comprender las emociones, porque mis alumnos me han hablado a través de ellas y a mí me falta reconocerlas. \_\_\_\_\_

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

\_\_ Los alumnos dibujaron en su cuaderno el termómetro de las emociones y cada vez que experimentaban una emoción señalaban la emoción valga la redundancia experimentada (esto lo hicimos en una jornada), algunos se dieron cuenta que se la pasan molestos (porque la maestra les llama la atención, porque no quieren trabajar, porque no entendieron el trabajo, porque no desayunaron) y no logran bajar su termómetro en clases. (Algo que me salió mal fue que un niño se enojó más cuando sus compañeros le dijeron tu eres el enojón del salón) Por otro lado cuando salen a educación física salen felices y regresan frustrados porque no gano su equipo o porque alguien pego sin querer.

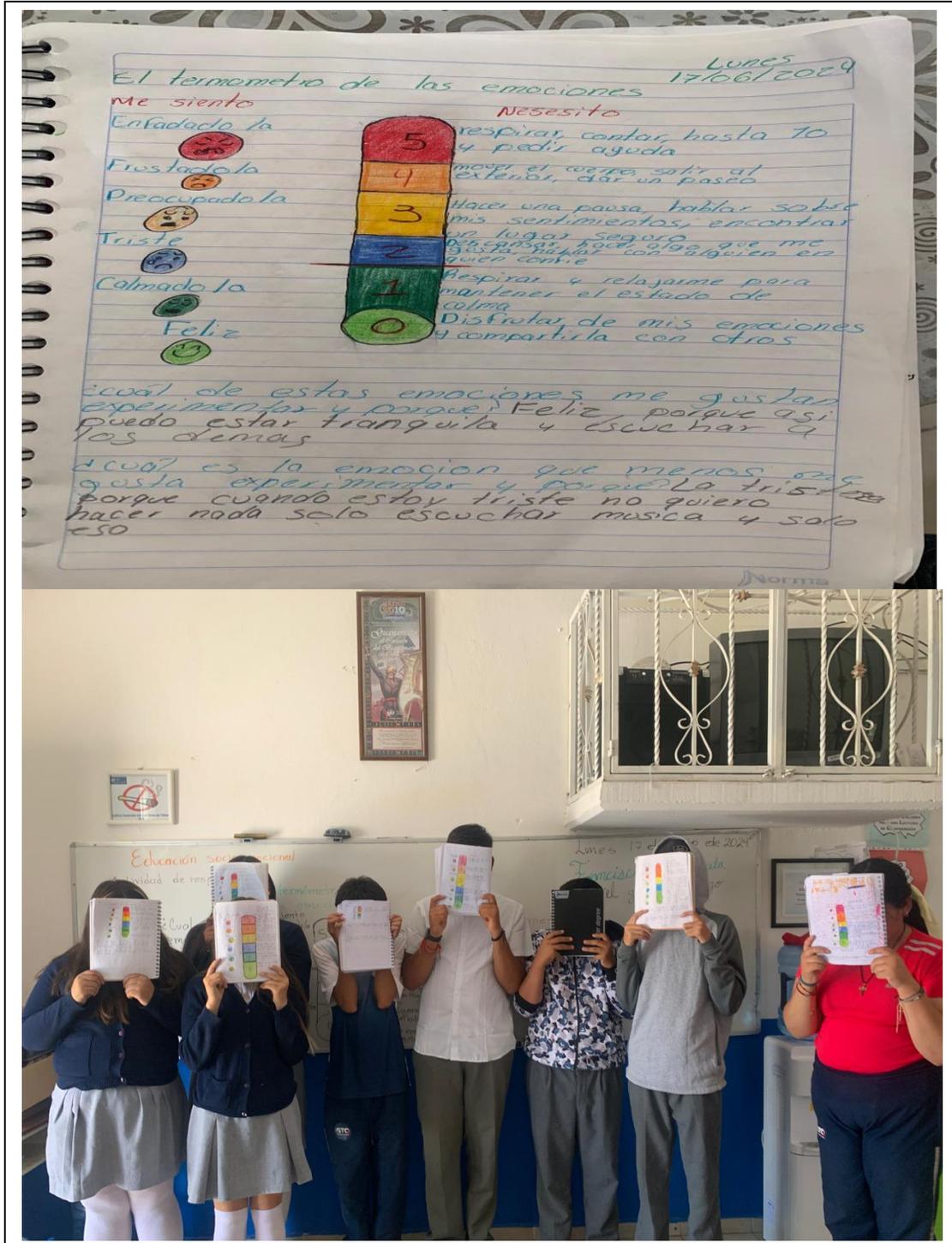
Lo que me gusto fue que un alumno dijo que para que se enojan si no es ninguna competencia que es solo convivir y pasarla bien.

Conecte con mis alumnos al hacerlos conscientes de las emociones que experimentan durante la jornada de clases, les pregunte ¿en casa que emociones son las que más experimentan? Y la mayoría coincidió en que son felices si los dejan usar el celular todo el tiempo. \_\_\_\_\_

### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Nunca había trabajado a conciencia la actividad del Termómetro de emociones, algo de lo que me doy cuenta con este proyecto es que los alumnos en casa y en la escuela no están familiarizados con los conceptos (estoy triste, estoy feliz, estoy enojado, estoy frustrado, etc.), entiendo que mis alumnos son adolescentes y que en esta etapa muchas veces hay dificultad para expresar e identificar emociones y sobre todo manejarlas. Este botiquín me servirá para evitar situaciones de riesgo en mis alumnos como la depresión, aislamiento, adicciones, violencia e incluso el suicidio.

5. Evidencia 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.					



## PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Sentí sorpresa cuando una alumna dijo que ella la calma la relaciona con el color negro, lo contrario a otros compañeros que eligieron colores básicos como azul, rojo y amarillo. Me dio alegría y satisfacción porque dos de mis alumnas dijeron a mi me llega la calma cuando me abrazan y después la mayoría del grupo se levanto a darse abrazos, me sorprendieron porque a veces ni en su cumpleaños quieren que los abracen, pero esto salió espontáneo que ni tuve oportunidad de tomar foto.

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

Logre conectar conmigo mismo en el momento que algunos de mis alumnos dijeron es que yo no se donde localizar la calma en mi cuerpo y ahí me di cuenta como dice el cuadernillo de este curso “En las escuelas solemos escuchar con frecuencia, al pasar por los pasillos y los salones, frases como: ¡calma!; ¡si no se calman no avanzamos!; ¡silencio allá atrás!; ¿pueden calmarse?, por favor!; ¡oigan, calmados los de la fila! Empleamos muchas veces la palabra calma cuando atravesamos situaciones de caos y sentimos que nos empieza a rebasar”

Aquí me di cuenta que a veces nosotros los docentes y hablo por mi perdemos el control llamándole la atención a un alumno y no mantenemos la calma, somos espejo y sino logramos regular las emociones nuestros alumnos tampoco las regularan.

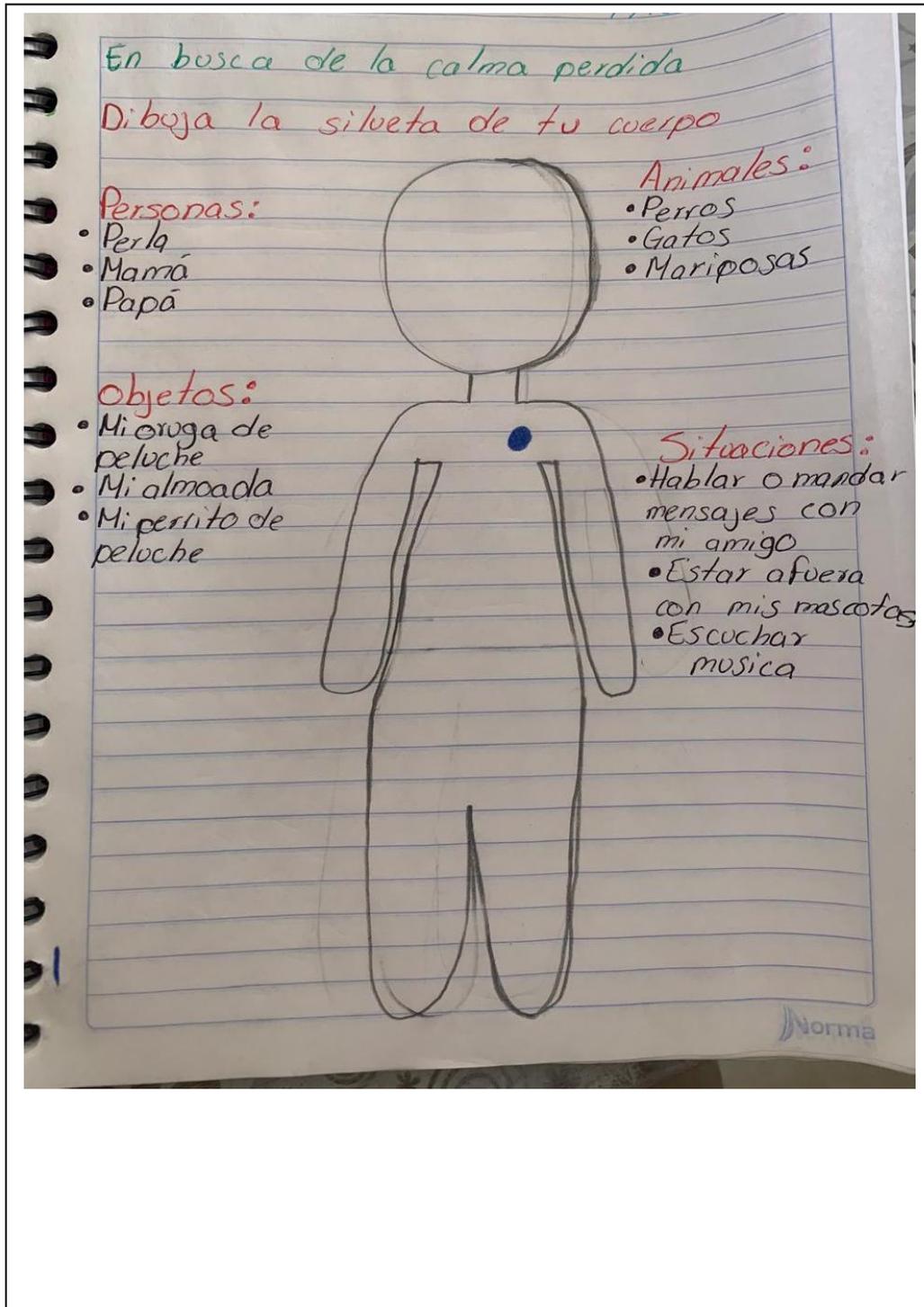
#### 3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Conecte con mis estudiantes cuando se empezaron a dar abrazos porque si creo que ellos son una generación de interacciones virtuales y aunque tal vez los abrazos hayan empezado como una broma de vamos a abrazarnos funcionó en el grupo

#### **4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Algo de lo que me doy cuenta con este proyecto es que los alumnos en casa y en la escuela no están familiarizados con los conceptos (estoy triste, estoy feliz, estoy enojado, estoy frustrado, etc.), entiendo que mis alumnos son adolescentes y que en esta etapa muchas veces hay dificultad para expresar e identificar emociones y sobre todo manejarlas. Este botiquín me servirá para evitar situaciones de riesgo en mis alumnos como la depresión, aislamiento, adicciones, violencia e incluso el suicidio.

5. Evidencia 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.					