



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades planteadas fueron aplicadas en 2 grupos distintos de alumnos de tercero de secundaria con características diferentes, por ejemplo, el grupo de 3ºH es muy dinámico, tiene varios alumnos con estilo de aprendizaje kinestésico por lo que es muy importante el abordaje que se le dará a cada actividad, en la mayoría de las ocasiones es necesario realizar estrategias de respiración para que los educandos entren en un estado de calma y sean mas receptivos al aprendizaje.

El grupo de 3ºI es mucho más auditivo y visual por lo que es necesario el abordaje utilizando imágenes y mediante el diálogo.

Mi pensamiento al llegar a cada grupo es en primer lugar de expectativa, observando como está en ese momento la dinámica del grupo y esperando que tengan una buena actitud ante las actividades planteadas.

Durante estas sesiones las emociones experimentadas han sido un poco de preocupación por el cierre de evaluaciones, existe un ausentismo importante en estas fechas y es importante aplicar estrategias para recuperarlos y evitar la reprobación. Así que lo mas importante en ese momento para mí es centrarme en ese momento y ser la primera persona en buscar un estado de calma para poder interactuar de manera adecuada con mis estudiantes.

Actividad 1. Termómetro de mis emociones.

Durante esta actividad pude identificar que la mayoría de los estudiantes presentaban emociones relacionadas con la felicidad, unos pocos de tristeza ya que se irán en unas semanas de la escuela, y en algunos también preocupación por saber si aprobaron el examen de admisión en la preparatoria de su elección. En general todos mostraron buena actitud ante la actividad.

Actividad 2. El color de mis emociones.

Durante esta actividad pude identificar en los educandos un poco de confusión ya que de inicio no sabían qué colores usar, por lo que sugerí algunos colores, pero finalmente para mí es importante que ellos se expresen de la manera que consideren pertinente y tomen sus propias

decisiones. Después observé que estaban alegres comparando y compartiendo acerca de cómo eligieron colorear sus siluetas.

En mi caso, me sorprendió la manera en la cual expresaron o dibujaron emociones como la calma, y alegría ya que el grupo se mostró muy participativo ante la actividad.

Actividad 3. Ponerse en los zapatos del otro

Durante esta actividad los alumnos mostraron emociones como alegría al momento que se leían las situaciones planteadas, conversaban entre ellos tratando de llegar a un acuerdo acerca de las repuestas que iban a colocar, así como los dibujos que realizarían.

En otro momento se mostraron reflexivos acerca de la importancia de saber identificar las emociones en los demás y de ser empáticos al percibir que las demás personas pueden estar experimentando en ocasiones emociones no tan agradables.

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

Durante el desarrollo de las actividades realizadas pude conectar conmigo misma al reflexionar sobre mi práctica docente, en la necesidad de reconocer mis emociones y tomar un espacio para poner la mente en calma antes de que una emoción se desborde, ser resiliente y saber que hay un momento para atender cada problemática y ser también amable conmigo misma.

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

He conectado con mis estudiantes al ser más consciente de sus emociones, sus preocupaciones, ser empática con ellos, a que exista una mejor comunicación, y a mejorar mis interacciones con ellos.

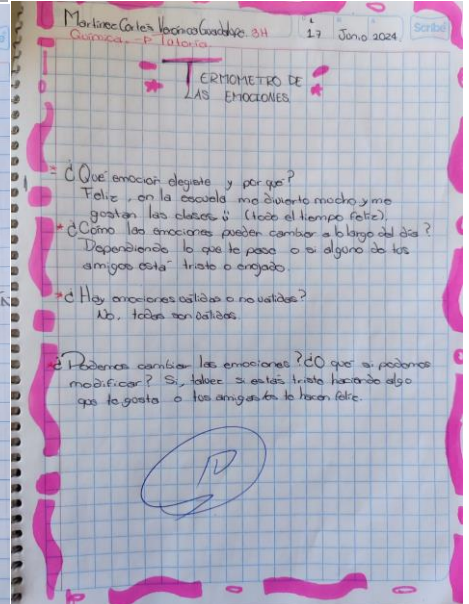
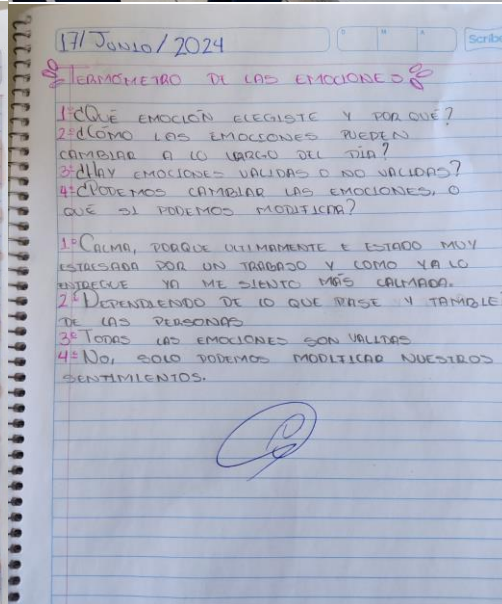
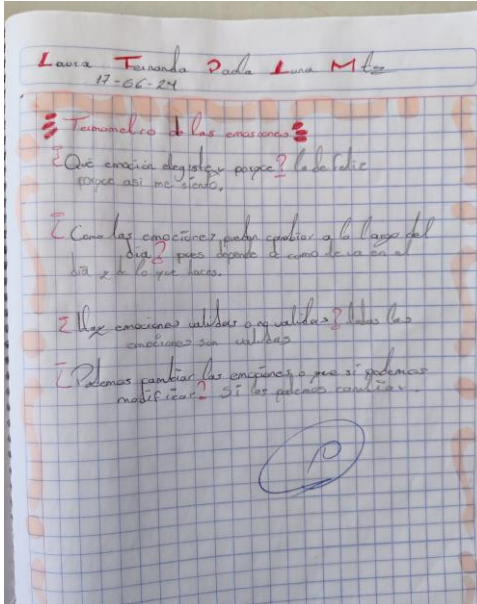
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este mini proyecto me ha ayudado a conocer un poco mejor a mis estudiantes, abordar de pronto una actividad que es diferente ayuda a salir de la monotonía y a mejorar el clima en el aula.

Me siento motivada a seguir integrando este tipo de actividades y espero que lo ya aplicado pueda abonar a la convivencia sana y pacífica entre la comunidad estudiantil durante los proyectos integradores que tenemos planificados.

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

TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES (GRUPO 3ºH)



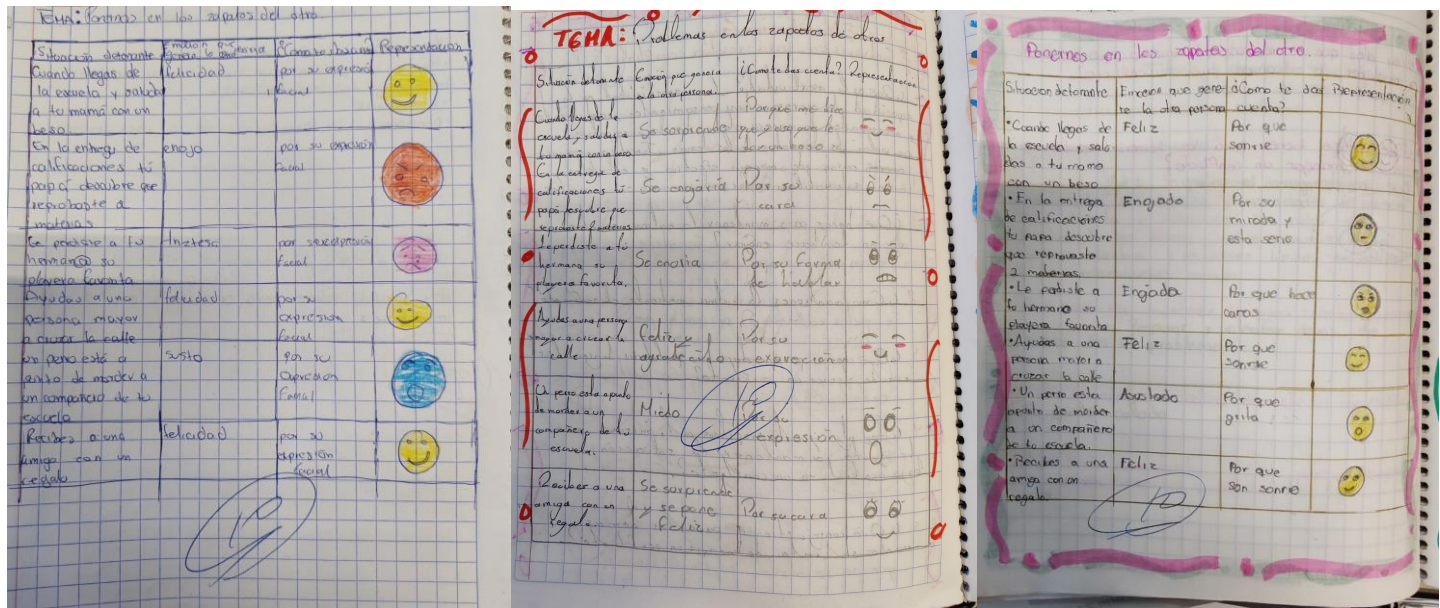
- Al inicio de la sesión se da la bienvenida al grupo que llegaba de la clase de educación física, se guía al grupo a realizar una serie de respiraciones profundas para propiciar que los educandos se encuentren en un estado de calma y poder abordar de manera exitosa la actividad.
- Se generó una lluvia de ideas con las participaciones de los educandos referente a cuáles son las emociones primarias, y si existen emociones válidas o no válidas. Se dialogó acerca de las diferencias entre emociones y sentimientos y la importancia de identificar la emoción que se experimenta para poder controlarla.
- Se colocó la imagen con el termómetro de las emociones y se solicitó a las alumnas y alumnos identificar la emoción que experimentaban en ese momento y escribir su nombre en el termómetro ubicándolo en la emoción correspondiente.
- Para cerrar la actividad se favorece la reflexión por medio de preguntas las cuales los alumnos contestaron en su cuaderno.

EL COLOR DE MIS EMOCIONES (GRUPO 3º)



- Para iniciar se dio la bienvenida al grupo y se socializó el tema a abordar en clase y que se pretende lograr con esta actividad.
- Se generó una lluvia para saber los conocimientos previos que tiene el grupo acerca de las emociones primarias y las sensaciones que se experimentan con cada una de ellas.
- Se proporcionaron las hojas impresas y se solicitó identificar de un color cada una de ellas relleno el recuadro correspondiente.
- Posteriormente se solicitó colorear en la silueta la parte del cuerpo donde experimentan las emociones relacionándolas con los colores seleccionados.
- Se revisó la actividad realizada y se cerró la sesión solicitando participaciones de las alumnas y alumnos acerca de cómo se sintieron con la actividad y el aprendizaje adquirido durante la clase.

PONERSE EN LOS ZAPATOS DE LOS DEMAS.



- Al inicio de la sesión se dio la bienvenida al grupo.
- Se utilizaron preguntas detonadoras iniciar con el tema, tales como ¿Cómo identificas las emociones en las demás personas? Y ¿Qué importancia tiene saber identificar adecuadamente las emociones en las demás personas? Se dio oportunidad a los educandos para expresar sus ideas y opiniones.
- Posteriormente se desarrolló el tema con el grupo haciendo referencia a que existen signos, como lo son las expresiones faciales que son universales y mediante las cuales podemos conocer la emoción que experimentan las demás personas, y que al reconocerlas e identificarlas podemos ser empáticos y como se dice de manera coloquial ponerse en los zapatos de los demás.
- Se planteó al grupo una serie de situaciones en las cuales tienen que identificar la emoción que la persona hipotética podría estar experimentando, cómo nos podemos dar cuenta y un dibujo o emoji que represente esa emoción.
- Para el cierre de la actividad se realizó la revisión de la actividad y se dio oportunidad al grupo para expresar sus emociones acerca de como se sintieron durante la actividad.

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.					