



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En el caso de la actividad 1: “Termómetro Emocional”, entendí que las emociones pueden cambiar en el transcurso del día, y que nuestras emociones afectan nuestro estado de ánimo, en el caso de mis estudiantes ellos conocieron lo que necesitan para poder controlar cada emoción que están sintiendo y no afectar sus relaciones con las demás personas.

En el caso de la actividad 2: “El color de mis emociones”, comprendí que las emociones básicas están presentes en cualquier momento de nuestras vidas y debemos identificarlas para saber que sentimiento nos genera; los alumnos por su parte identificaron cuando se siente enojados, alegres, tristes, etc., en que parte de su cuerpo experimentan estas sensaciones como respuesta a sus emociones.

En el caso de la actividad 3: “La base de todo es la calma”, en lo personal pude comprender con esta actividad que es necesario practicar la calma cuando nuestras emociones nos siguen siendo difíciles de afrontar, por su parte los alumnos practicaron el ejercicio de respiración para poder entrar en estado de calma y en su actividad reconocieron en que parte de su cuerpo experimentan la calma con un color específico.

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

En la actividad 1, conecte conmigo misma, al identificar lo que necesito hacer cuando alguna emoción este tratando de controlarme, buscar los recursos necesarios para gestionar y regular mis emociones.

En la actividad 2, me acorde mucho de la película “intensamente”, que existen emociones que podemos identificar fácilmente, pero hay algunas que nos cuesta trabajo identificarlas y tratarlas, es por eso que es importante conocerlas, para gestionarlas y sentirme plena en todos los aspectos de mi vida.

En la actividad 3, logré conectarme conmigo misma a través de los ejercicios de respiración para practicar la calma, pude sentir como mi cuerpo experimenta una sensación de tranquilidad cuando realicé el ejercicio y pude comprender que partes de mi propio cuerpo se ven afectadas cuando no tengo una gestión efectiva de mis emociones.

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

En la actividad 1, conecte con mis estudiantes, cuando se dieron cuenta como las emociones influyen en su comportamiento, y que necesitan para poder tratarlas de manera eficiente en el momento que les están sucediendo.

En la actividad 2, logre conectar con mis alumnos cuando les pregunte sobre la reciente película de “intensamente”, ellos me comentaron como se comportaban los personajes de esa película y de que colores identificaban a cada emoción, comentamos que con la pubertad viene otra emoción nueva que es la ansiedad.

En la actividad 3, logré conectarme con mis estudiantes de secundaria cuando practicaron el ejercicio de respiración, al principio les pareció gracioso, pero luego entendieron la importancia de practicarla en un momento de enfado, porque puede prevenir grandes conflictos con sus compañeros de clase.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Con este mini proyecto, en lo personal y en cuanto a mis estudiantes se desarrollaron algunas competencias como el: autoconocimiento, el conocimiento social, la autogestión y habilidades para establecer relaciones sanas y positivas, el seguir aplicando estas actividades lograremos que nuestros alumnos desarrollen la Inteligencia emocional con la finalidad de dirigir sus emociones y sentimientos con mayor prudencia.

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

Actividad 1: “Termómetro Emocional”

Se solicito a los alumnos realizar un dibujo con cinco niveles de intensidad, se les indico colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual y posteriormente invitamos a compartir a cada alumno porque eligieron ese nivel y esa emoción.



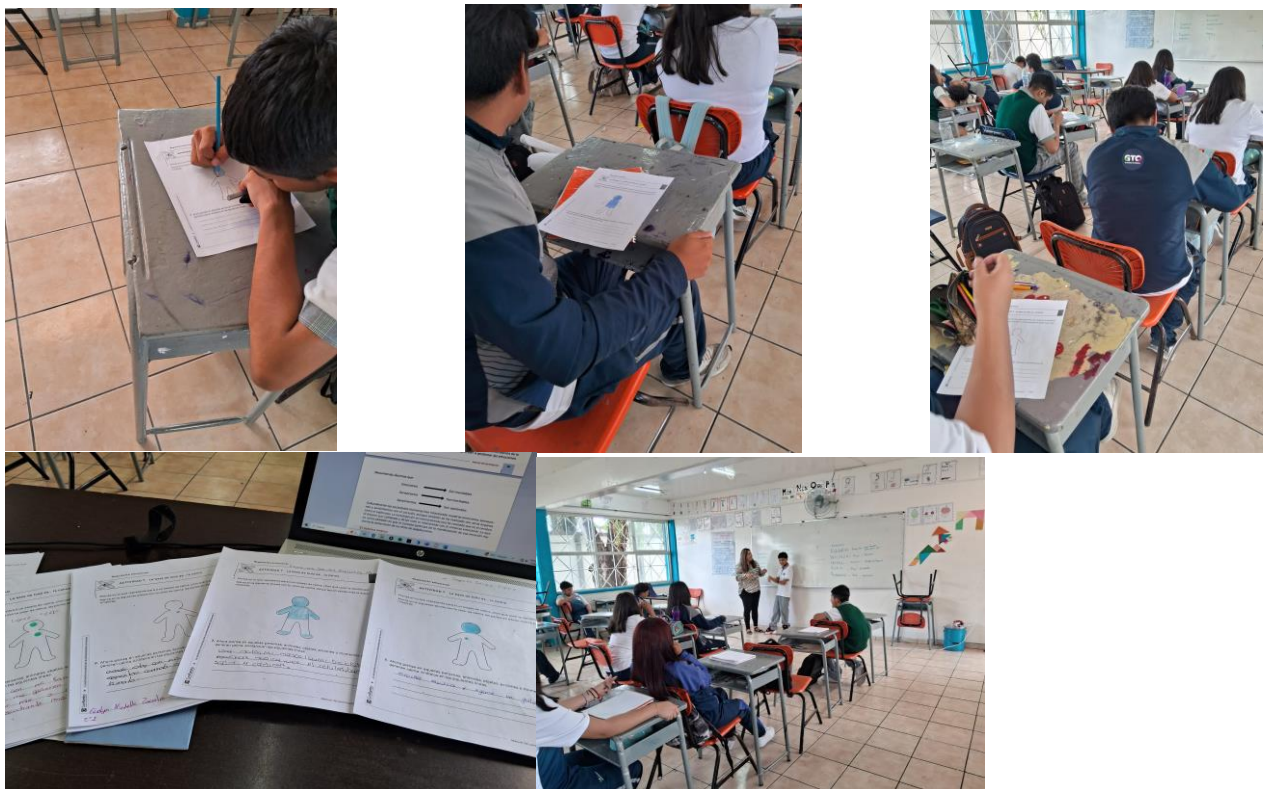
Actividad 2: “Los colores de mis emociones”

En el pizarrón del salón se colocaron las emociones que se consideran primarias como: Alegría, Tristeza, Enajo, Desagrado y Temor., a continuación, se solicitó a los alumnos designaran un color específico a cada emoción y posteriormente en plenaria compartieron algunas situaciones que les has producido algunas de las emociones vistas en clase.



Actividad 3: “La base de todo es la calma”

Se les pregunto a los alumnos que cosas u objetos les generan calma en un momento de enajo, o molestia, y con que color asociaban la calma para posteriormente marcar en una silueta con su color de calma las partes donde más las experimentan; seguido de esta actividad se le invito a un alumno a pasar enfrente para realizar el ejercicio de respiración para practicar la calma cuando nuestras emociones nos estén haciendo sentir mal.



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					