DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En el mini proyecto 1 "Mi botiquín emocional" lleve a cabo dos actividades con mis alumnos: termómetro emocional y en busca de la calma perdida. Durante dichas actividades los alumnos identificaron emociones, así como cosas que les generan calma. Surgieron varias emociones y pensamientos como la alegría, tristeza y la esperanza. Alegría al ver y escuchar sus respuestas de porque se sientes felices y amorosos, tristeza al conocer los motivos de esta emoción en ellos y esperanza de creer que todos lograrán un estado de bienestar.

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

Al ser capaz de reconocer y manejar mis emociones, al tener estrategias de calma y relajación aprendidas en el taller, para así estar bien y poder transmitir eso a mis alumnos a través de la clase y las actividades planeadas para lograr en ellos aprendizajes significativos.

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

Sí, creando un espacio de confianza y tranquilidad para que fueran capaces de sentirse seguros de poder expresar sus ideas y emociones. El escuchar sus participaciones en el termómetro de emociones fue algo realmente impactante, pues conocí más de ellos y de las cosas que les generan alegría, amor, tristeza y miedo, conociendo más sobre su comportamiento.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Son excelentes estrategias para trabajar las emociones en cualquier espacio, tienen un gran impacto en nosotros como docentes y en nuestros alumnos. Son de suma importancia pues ayudan al bienestar emocional, que es la base de todo.

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

En la actividad termómetro emocional los alumnos pusieron su nombre a lado de la emoción que representaba como se sentían.

Pasaron al frente a explicar porque eligieron esa emoción, algunos de sus comentarios fueron: “Amoroso por todos los amigos que tengo” “Triste porque mi papá pasa más tiempo con su novia que conmigo” “Con miedo por un video que vi de una muchacha” “Feliz por venir a este salón con todos ustedes” “Calmada porque en la noche descansé”

En la actividad “En busca de la clama perdida” los alumnos trabajaron con una silueta en la que la colorearon de acuerdo al color que ellos designaron para representar la calma, mientras trabajan escuchaban música instrumental.

Los alumnos dibujaron alrededor de la silueta las cosas que les provocan calma, algunas de ellas fueron: ver las nubes, el sonido del mar, el sonido del viento, un abrazo, un peluche, ver un arcoíris.

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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			X		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	