



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Optimismo de pensar en todas las actividades planeadas y ejecutadas que nos conducen a un buen objetivo: autoconocimiento de sus emociones, de las de los demás, autocontrol, educación socioemocional, así como la canalización positiva de emociones.

Incertidumbre por la duda en lo que va saliendo durante el proceso que en ocasiones es ajeno a uno, pero necesario considerar como trabajar, orientar o dar respuesta. Y calma porque son actividades necesarias, gratas y ayudan a promover paz, además al trabajar continuamente con éstas es un actuar día a día de forma permanente la paz interior.

Sentimientos de paz, motivación, entusiasmo, acompañados de tranquilidad, alegría y sorpresa fueron presenciados en las actividades por mi parte, durante el desarrollo de las mismas y al dar apertura en cada una de ellas, generando climas de trabajo agradables para el aprendizaje, convivencia, por mencionar algunos ejemplos.

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

De manera trascendente, tanto interpersonal como intrapersonal, profunda y continuamente, ya que fue un actuar constante, motivante, salir de la rutina y analizar, escucharme, así como abrazarme y continuar mejorando mi autoestima pero también esto lo proyecto a mi alrededor. Además es sustancial al trabajar todo lo positivo con actitud de empatía y servicio.

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

Sí, ya que los niños responden satisfactoriamente a lo propuesto, veo emociones de felicidad, alegría, al ser reconocidos por los demás, ver que tienen cualidades, autoconocerse; tranquilidad al saber que son tomados en cuenta y que es un proceso continuo en el que van avanzando día a día; asombro al ver sus progresos y descubrir cosas nuevas de ellos mismos, así como en la convivencia diaria de forma armónica, en los resultados que vamos obteniendo como equipo.

Es un trabajo en colaborativo, pero también individual, positivo, permanente e interesante que les agrada continuar por cómo se les plantea y lo que van presenciando.

4° Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Opino que es necesario, prioritario y satisfactorio trabajar con proyectos en los cuales se toma en cuenta el ser, ya que es la base del aprendizaje, es oportuno el aplicar acciones favorables



para el conocimiento de sus emociones y de los demás, sí como canalizarlas y emplear dinámicas o actividades que generan calma, permiten reflexionar, tomar mejores decisiones y tener mayor autocontrol. Es gratificante ver los pequeños logros del día a día en autoestima, empatía, práctica de valores, autocontrol, convivencia, esto permite no sólo centrarse en lo cognitivo, sino en el ser humano de forma integral, trasciende en su actuar y se previenen situaciones de suicidio, bullying, entre muchas otras más.

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

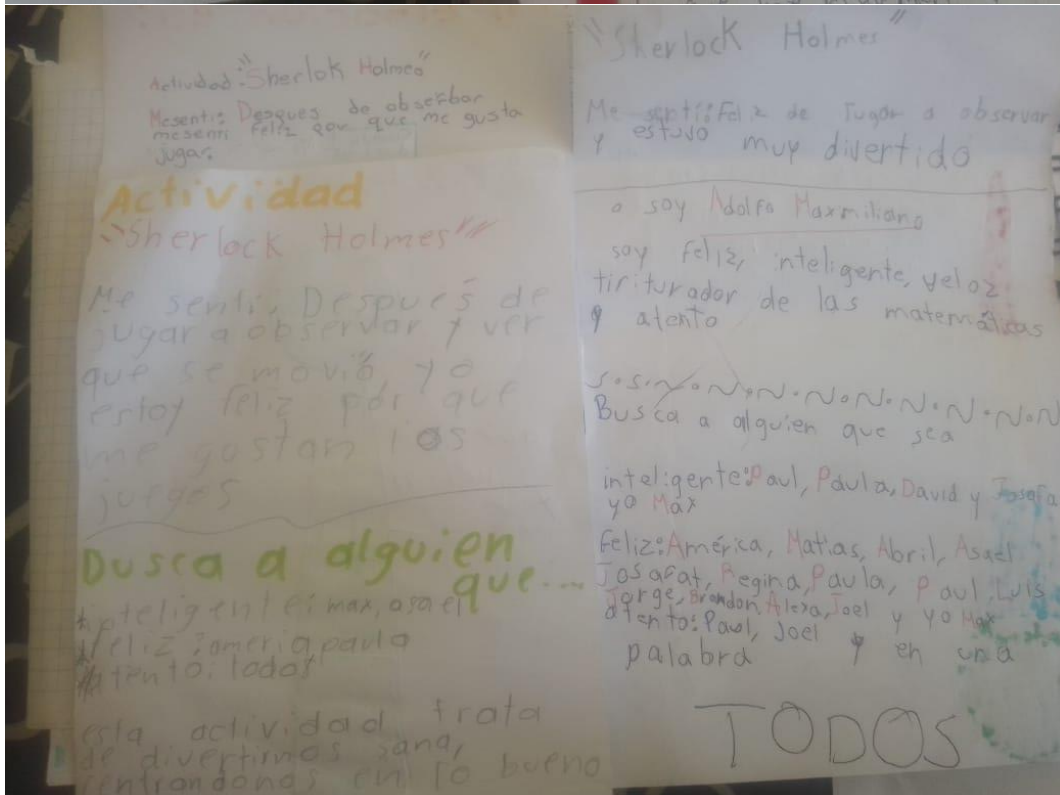
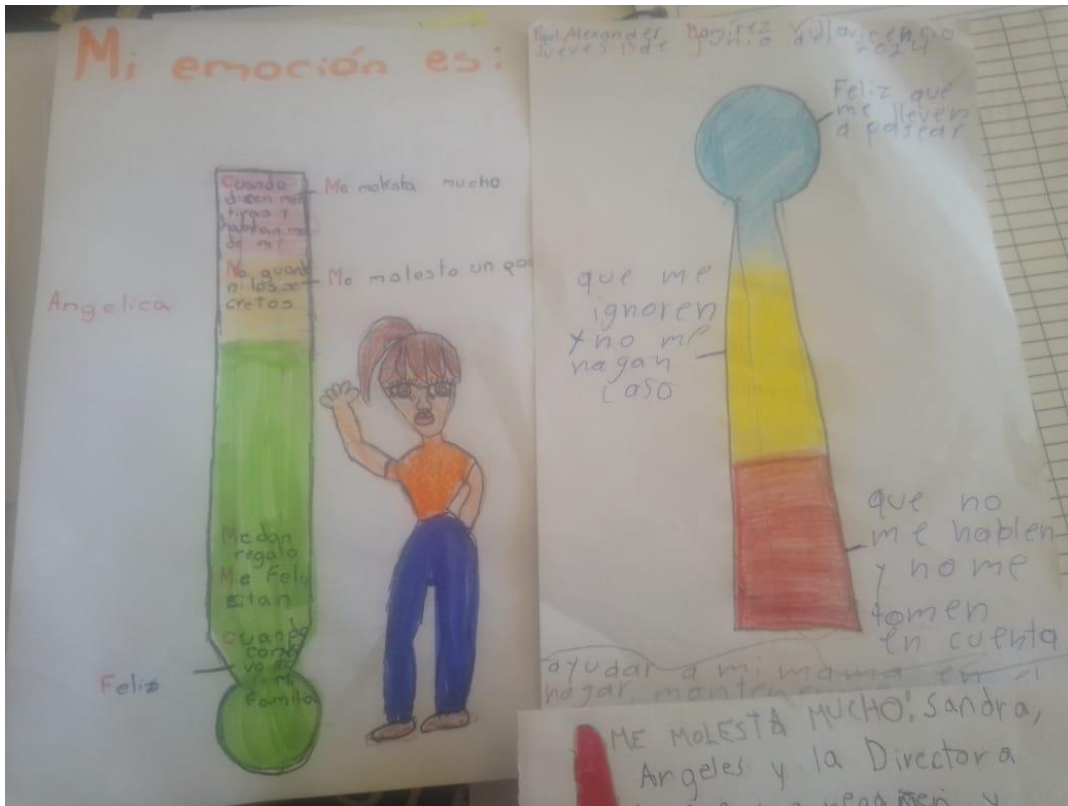
Iniciamos con la explicación de la actividad a realizar, el juego consistía en observar detenidamente el salón y todo en él, por un alumno, luego salir unos 10 segundos y caminar mientras en salón movían objetos. El compañero voluntario camina de la puerta del salón al patio, cuenta hasta diez mientras respira profundamente, esto permitió que se relajaran para participar al entrar al salón y pudieran observar los objetos o cambios presenciados, así las respuestas fueron exitosas y se divirtieron, participaron sin ser presionados de forma libre y a partir de algo que les agrada, el juego. Detectaron lo que les gustó, sentimientos y emociones experimentadas y áreas de oportunidad y lo compartieron en el grupo.

Posteriormente relacionaron el conteo hasta 10 como una estrategia de respiración lenta para la calma y a través de volver a practicarlo, generaron paz y tranquilidad en el aula. Entendiendo que el inhalar lento y retener el aire y exhalar lentamente soltando les permitió lograr esa calma, que manifestaron oralmente, les permite actuar mejor.

En un intento por reconocer sus cualidades y de los demás se propuso la actividad: busca a alguien que... en la que a través de características positivas iban enumerando y mencionando compañeros que poseen dichas virtudes, y luego de escribir compartían sus respuestas en grupo, concluyendo que todos son buenos para algo o muchas cosas, y aumentando su autoestima, y emociones como alegría y asombro estuvieron presentes al escuchar sus nombre, asimilando que somos diferentes y esas diferencias nos hacen únicos pero muy capaces lo lograr lo que se propongan.

Escribieron de manera personal como actividad de autorreconocimiento, YO SOY... Y SOY BUENO PARA..., ME FELICITO POR MI ESFUERZO. Con ello trabajan su autoestima y también el agradecer que son únicos y valorarse, así también ver sus logros a corto y mediano plazo y seguir motivados por seguir avanzando, se presenciaron alegría y sorpresa al escucharse y oír de los demás propuestas para complementar, centrados todos en actitud positiva.

Concluimos con la lectura del colibrí, la analizaron y comentaron en plenaria, detectaron el mensaje que brinda y lo relacionamos con trabajar en nosotros y aplicar acciones de automejora, autoestima, autocontrol y con ello haremos lo que nos corresponde, nuestra parte. Así también practicar valores y empatía con los demás bajo el principio permanente que se tomo desde inicio del ciclo: trata a los demás como quieres que te traten. Y elaboraron el termómetro en un dibujo, en el cual se analizaron y escribieron lo que les agrada o hace felices, en el centro lo que les desagrada un poco o les sorprende y finalmente arriba lo que les causa enojo, compartieron sus respuestas y producciones, apreciando que somos distintos, importantes y valiosos todos, pero es necesario identificar lo que nos causa cada emoción, poner límites, expresar, aplicar dinámicas de calma para pensar antes de hablar o responder, reflexionar y sobre todo evitar conflictos.



Felicidad: Me alegro
cuando me felicitan, cuando
me compran bilbo y
cuando mis papás me muestran
carino.

Yo soy Evelyn

Yo soy Inteligente
linda, con auto control,
soy buena dibujando y unia.
Lo estoy haciendo muy
bien y en estos días
he logrado: Mejorar, ser
responsable

Me desagrada: Algunas cosas
que me com-
paren con
otras.

Odio: que
me ignoren, que
me griten y que
se burlen de
los demás.

yo soy muy divertido

soy Adolfo Maximiliano

soy feliz, inteligente, veloz,
tirriturador de las matemáticas
y atento

Busca a alguien que sea

inteligente: Paul, Paula, David y Josefát
yo Max

feliz: América, Matías, Abril, Asael
Josafat, Regina, Paula, Paul, Luis
Jorge, Brandon, Alexa, Joel y yo Max

atento: Paul, Joel y yo Max

palabra en una

TODOS

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.					