



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO.

Mi primer pensamiento es que tal vez no quisieran participar mis alumnos en las actividades como ya son adolescentes se sentirían disgustados o aburridos y quieren algo muy novedoso, pero fue todo lo contrario, les gustaron las actividades, en cuanto a mi como docente al desarrollar las actividades me di cuenta que todavía me falta por conocerme a mí misma, además también que así como en una de las actividades :”Música de tiburón” a veces no se como reaccionar ante ciertas emociones que presentan mis alumnos y me siento intranquila.

1.- En la actividad: “Termómetro de emociones” me di cuenta que ese día la mayoría de los estados ánimicos de mis estudiantes eran alegres, salvo unos cuantos tristes o preocupados; tristes porque ya no van a volver a ver a sus compañeros , preocupados por los exámenes y alegres por lo que van a empezar a vivir en la preparatoria. Yo ese día mi estado animico era de estrés, angustia, preocupada porque se esta cargando el trabajo de evaluaciones.

2.- En la actividad: “Volcan de emociones” me di cuenta que inconscientemente al no medir sus emociones ,las personas que mas aman son las que resultan afectadas como amigos, mama, papa, hermanos. Yo tambien como persona eh cometido esos errores de lastimar enojándome con las personas que me rodean.

3.- Actividad : “La base de todo es la calma” Fue una actividad de autoconocimiento y reflexión , mis alumnos se acercaban y me compartían que es lo que mas le generaba paz y que emoción sentían como: alegría porque tuvieron recuerdos, emocionados, sorprendidos por todavía recordar algunas cosas de su infancia, la mayoría refleja su calma en las piernas. Para mi fue una actividad que me hizo recordar cosas como sorpresa, alegría, curiosidad en cuanto que parte del cuerpo es mas propensa a reflejar la calma.

2. ¿DE QUÉ MANERA LOGRÉ CONECTAR CONMIGO MISMO/A?

Me di cuenta de que tengo que hacer un pequeño espacio para poder autoreflexionar ya que es un proceso valioso para el bienestar personal. Para ello me gustaran muchas de las actividades una de ellas es:” La base de todo es.. la calma “porque me hizo evocar recuerdos que me generan tranquilidad y felicidad.

3. ¿LOGRÉ CONECTAR CON MIS ESTUDIANTES? ¿DE QUÉ MANERA?

Fue muy enriquecedor ya que dio la pauta a que varios de mis alumnos dialogaran y expresaran sus estados de emociones , identificaran en sí mismos y en los demás,

reconociendo sus causas y efectos de esas emociones, por lo cual desarrollaran recursos internos para afrontar situaciones minimizando su vulnerabilidad.

4. OPINIÓN DE ESTE PRIMER MINI PROYECTO REALIZADO.

Que fue algo muy bonito ver la participación de mis alumnos los observé alegres, pensativos, además que yo también me divertí. El aprendizaje generado mas remarcado fue el autoconocimiento y la empatía, de esta manera permitirá un cambio en su ambiente de aprendizaje escolar.

5. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA O EN AUDIO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS Y DESCRIPCIÓN DE CADA UNA.

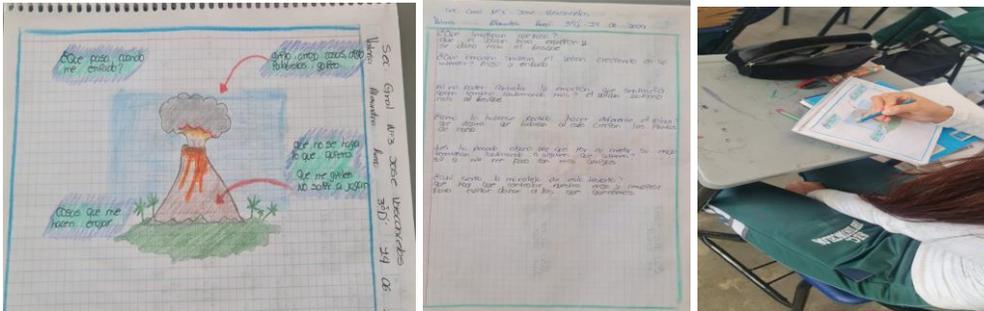
ACTIVIDAD 1: “Los colores de mis emociones” Se le solicito a los alumnos que eligieran un color para representar 5 emociones: alegría, tristeza, miedo, enojo y calma . Después comenzaron a dibujar una silueta en la cual representaban cada una de sus emociones



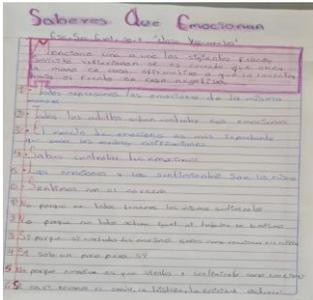
ACTIVIDAD: “La base de todo es... la calma”

La actividad consiste en dibujar una silueta y con un color elegir una parte o partes del cuerpo que represente la calma, además se tiene que contestar unas preguntas relacionadas con el tema.

ACTIVIDAD: “Volcan de emociones” Se le pidió a los alumnos leer en voz alta el cuento “El volcán” y, al finalizar la lectura, contestaron los alumnos unas preguntas acerca de la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.



ACTIVIDAD: “Saberes que emocionan” Se le mencionan las frases y los alumnos mencionan si es correcta o incorrecta y tiene que dar una justificación del porque



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactori	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	