



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Primero que nada, quiero compartir las actividades que llevé a cabo fueron dos de las sugeridas.

1. *Saberes que emocionan.*
2. *Volcan de emociones.*

Me sentí muy *emocionada* de lograr la atención de los alumnos, en generar la comprensión de estos y que fueran capaces de expresarlo, me sentí *alegre* a la hora de ver los resultados de las actividades en los productos plasmados, pero más que nada la satisfacción de realizar actividades, a base de la lectura de la realidad de los alumnos, relacionada con las emociones.

Al realizar la actividad de “**saberes que emocionan**” los alumnos realizan un análisis guiado de acuerdo a su edad para dar respuesta a la mención de las siguientes frases.

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Algunos compañeros coincidían en las respuestas, otros no, pero hablamos también del respeto hacia el sentir de las demás personas, que una misma situación puede causar una emoción diferente en cada uno.

La actividad del “**volcán de las emociones**”, me encantó para implementar algunas técnicas para la autorregulación de las emociones, después de la lectura del cuento y análisis de las preguntas, hicimos algunos ejercicios, para que identificaran la emoción que les causaban, ciertas situaciones, por ejemplo, ¿si ahorita te dijeran que te vas de viaje a la playa qué sentirías?

Algunas respuestas.,

Felicidad, preocupación porque mi hermana está haciendo exámenes en su escuela, miedo porque no se nadar, etc.

Como este ejemplo realicé varios, entonces les quedó claro que una situación causa emociones distintas, además platicamos cómo podíamos regular la emoción, les compartí la técnica de “**parar**”, estuvimos comentando en qué momento podíamos aplicar esta técnica, cada uno de los participantes mencionó, yo lo aplicaría en este o tal momento del día, quedamos en que la aplicaríamos y posteriormente compartiríamos, al término de dichas actividades sentí en *calma* de ver como los alumnos se van apropiando de los conocimientos y pueden compartir sus emociones con los demás.

Esta técnica consiste en detenerte, respirar, cerrar los ojos tratar de poner tu mente en blanco, para relajarte, para posteriormente continuar con tus actividades.

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

Considero que en ocasiones el hacer este tipo de actividades el resto lo puede ver como pérdida de tiempo, o lo pueden ver como algo no adecuado, y me sentí con una tranquilidad al hacerlo, sentí una paz, una seguridad, incluso me llevo a pensar “**que bien se siente saber que no estas equivocada y que definitivamente estas actividades te llevarán a ver mejores resultados en el grupo en general**”.

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

Me encantó el sentir que los alumnos se atrevieran a compartir con confianza las emociones que les provocaban ciertas situaciones, se veían *alegres y emocionados* por las actividades y yo de la misma manera a, además que ellos daban sugerencias, por ejemplo

les comentaba que el comer calabaza, me provocaba una sensación de asco por su textura, y un alumno me decía, para que no te de asco que tu mamá la cosa menos, así no está tan aguada, y otra niña dijo, ¡no puedo creer lo que te pasa con la calabaza!, cuando mi mami hace, me causa felicidad porque es mi comida favorita, calabaza con queso, etc.

Considero que con ejemplos reales y que uno como maestro les comparta, a ellos da seguridad y se logra conectar.

Se observaron en lo general en *calma*, participando en las distintas actividades y de esta manera se logró el objetivo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Definitivamente es de las mejores experiencias, que me están llevando a ser una mejor docente en mi práctica educativa, a conectar de una manera más asertiva con compañeras, alumnos y padres de familia.

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



Aquí es la actividad los **saberes que emocionan**, los alumnos se encuentran atentos y se mencionan las 6 frases de la actividad de una en una y vamos realizando el análisis, todos participaron,



Volcán de las emociones.

Esta actividad me encantó, porque siento que la actividad **“saberes que emocionan”** fue como el previo, para que aquí ya tuvieran la seguridad de decir sus emociones o ejemplificarlas, con sus gesticulaciones, además que expresaban cuando no estaban de acuerdo con sus compañeros y argumentaban sus respuestas, porque ya van normalizando que no todos van a sentir lo mismo y tampoco a opinar igual que los demás.

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.					