



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo

De la actividad 1. El termómetro de mis emociones.

Con esta actividad pude darme cuenta de lo que podemos identificar como docentes, cuando los estudiantes se sienten indispuestos o con disposición al trabajo y en ocasiones no lo percibimos, planteamos actividades sin pensar en el estado emocional de los alumnos y si realmente tienen estado de ánimo para aprender. Los alumnos en general se sintieron emocionados de hacer esta actividad, porque les permitió reflexionar de su estado de ánimo, argumentando por escrito el por qué.

En el caso de la actividad “Saberes que emocionan”

Hubo un poco de controversia, pues en algunas frases los alumnos coincidieron y en otras hubo algunas diferencias. En mi caso como docente se me hizo fácil responder y guie a mis estudiantes a reflexionar con algunos ejemplos cotidianos, para poder analizar si es correcto o incorrecto. Por ejemplo, algunos estudiantes dijeron que algunos adultos no saben controlar sus emociones, de acuerdo a las experiencias familiares o personales. Fue de gran ayuda esta actividad para generar la reflexión y conciencia de que es importante manejar las emociones, aproveche el momento para explicarles sobre la Inteligencia emocional.

De la actividad, “El volcán”

Algunos estudiantes se proyectaron en el personaje del volcán, manifestaron sentir emociones de tristeza, desesperación y enojo, sobre todo. Manifestaron que es lo que pasa cuando alguien se enoja y no mide las consecuencias de sus actos y termina dañando más a quien debió ayudar.

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

En el caso de la actividad 1. El termómetro de mis emociones.

Como docente logré conectar y reflexionar sobre la importancia de la empatía con los demás, en la vida cotidiana si la practico, en la escuela con los estudiantes también, sin embargo, me quedo con algunas ideas a implementar en aula, para poder identificar en los estudiantes sus emociones, sobre todo cuando se sientan vulnerables y no estén en condiciones de aprender o algo les inquiete y pueda intervenir de manera apropiada.

En el caso de la actividad “Saberes que emocionan”

También logré conectar sobre todo en conciencia y reflexión, porque lamentablemente hay ocasiones que me cuesta regular mi control de emociones, debo practicar la inteligencia emocional, ya tengo varios años intentándolo, pero aun debo trabajar más.

En el caso de la actividad, “El volcán”

Reflexionar lo importante que es conocer la inteligencia emocional, sobre todo al momento de enfrentar desafíos complejos que a veces nos hacen actuar de manera arrebatada y dañamos o afectamos a terceros. Saber aplicar la inteligencia emocional es un proceso que puede ayudar a cualquier ser humano a llevar una vida pacífica y digna con los demás.

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

En el caso de la actividad 1. El termómetro de mis emociones.

Fue una de las actividades que lograron conectar con facilidad y les pareció atractiva a algunos, de hecho, sugirieron implementarla de forma permanente para poder expresar

cuando algo no va bien y ser empáticos ante eso en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el caso de la actividad “Saberes que emocionan”

Mediante la orientación del docente lograron conectar con algunas de las frases, algunos estudiantes se confundieron con la de ¿los sentimientos y las emociones son lo mismo? Se les hizo una explicación breve y de esa manera fue que comprendieron la diferencia y la relación estrecha entre ambas.

En el caso de la actividad, “El volcán”

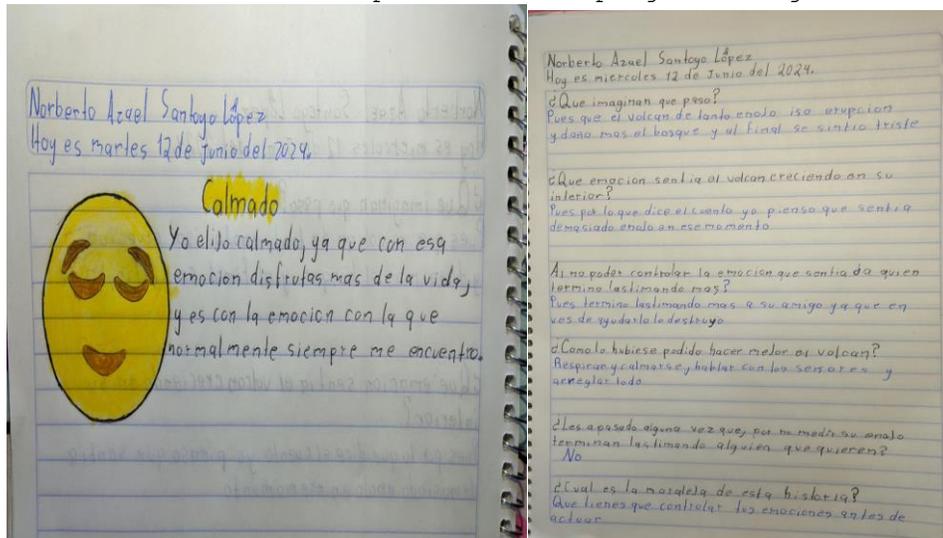
Los estudiantes conectaron de acuerdo a sus emociones, ya que a algunos les causo tristeza, a otra desesperación, y al demás enojo, lo que significa que, si lo conectaron con su actuar en una situación así de compleja, comprendieron que el arrebatare ante estos problemas a veces solo los lleva a otros conflictos desastrosos y/o lamentables.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado

Al principio no comprendí bien la dinámica del proyecto, pero ya conforme fui avanzando en las actividades pude ir comprendiendo y aprendiendo, sobre toda la terminología y no solo de manejo de significados y conceptos, si no de aplicación de estos, la regulación de los mismos y cómo debo trabajarla en mí como persona y como docente, para que los estudiantes logren también regularse emocionalmente y ser empáticos con los demás y así tener una vida emocionalmente sana. Muy buenas y efectivas las actividades, quedé encantada con la del volcán, buena analogía.

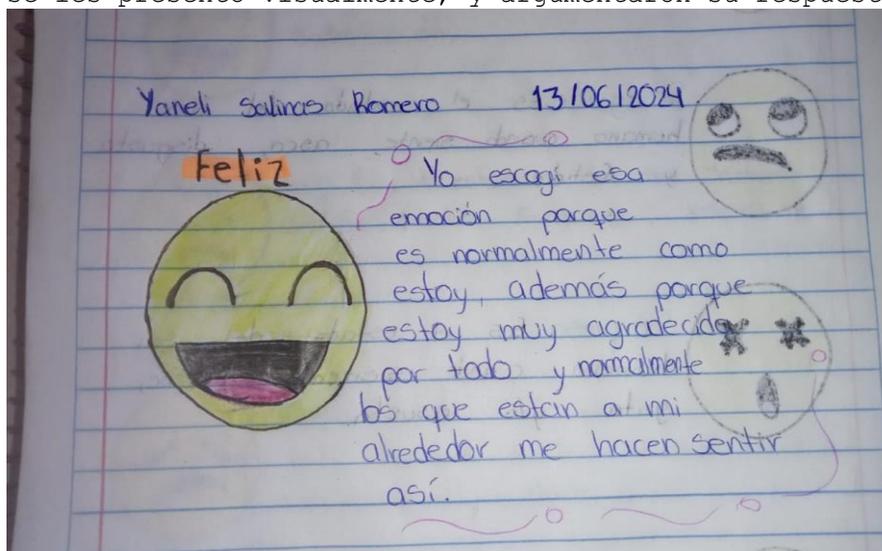
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Para la actividad del volcán se sugirió hacer la lectura del cuento, enseguida se tuvo una plática de reflexión oral, y finalizamos con las respuestas de las preguntas sugeridas.



La actividad de saberes que emocionan se trabajó de manera oral, los alumnos leyeron las frases y participaron con sus respectivas opiniones.

Este producto es la evidencia del termómetro de las emociones, se trabajó con algunos estudiantes del grupo de 1° y con base en su estado emocional elegían una marca del termómetro, que se les presentó visualmente, y argumentaron su respuesta.



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.					