DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Reflexionamos y analizamos como sentimos, expresamos y regulamos las emociones a si como si es importante el manejo de las emociones, con ayuda de la lectura el volcán abordamos el enojo, con los alumnos reflexionamos que el enojo puede dañar a las personas que amamos y son importantes para nosotros por dejarnos controlar por este y otros sentimientos como la tristeza, alegría, el miedo o la calma, las cuales pueden afectar positiva o negativamente a nuestros seres queridos por lo que también trabajamos en como regulamos, con qué color identificamos la calma y donde la sentimos, también que es lo que pensamos para que eso nos de la calma que necesitamos en el momento que lo requerimos.

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

Primero es identificar correctamente mis emociones y que es lo que las detona, así como aprender que es lo que me da calma para con esto comenzar a regular las emociones, en otras palabras, aprender a conocerme para entenderme y a su vez entender a los demás. Por ejemplo: analizar que me entristece y hacerme a mí mismo una entrevista para primero saber que es lo que me pone triste, el porque me pongo triste y que me gano al entristecerme o que es lo que soluciono con esto, si tiene solución para que me preocupo y si no la tiene para

que me preocupo y en lugar de preocuparme y ponerme triste me ocupo o acepto la situación, así mismo con el enojo, tristeza o alegría entre otros.

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

Es un poco difícil mostrar las emociones con las demás personas, pero como creamos un ambiente de respeto, confianza y tolerancia, además al participar con ellos, sintieron más confianza, al comenzar analizando la primera actividad que fue: Saberes que emocionan, mis alumnos descubrieron que la mayoría contestaba parecido, que todos manejamos emociones de diferente manera por ejemplo el miedo, mientras que algunas personas se congelan y ya no pueden reaccionar, a otras le sale el instinto de supervivencia y huyen lo mas lejos que pueden o se molestan y atacan a lo que les asusto o golpean, también analizamos que no todos los adultos sabemos controlar las emociones por que no se nos enseño y por ello es importante aprender, al ir analizando cada frase los alumnos comenzaron a abrirse y al ver que lo que se intenta es ayudarles logramos comenzar a conectar, aun nos faltan más actividades y reafirmación pero ya comenzamos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es interesante el aplicar estas actividades que favorecen la comprensión, identificación y regulación de las emociones, ya que en el pasado no se nos enseñaba esto lo cual ocasiones problemas entre pares al no identificar nuestras emociones o a la de los demás para tener empatía, antes del curso buscaba que

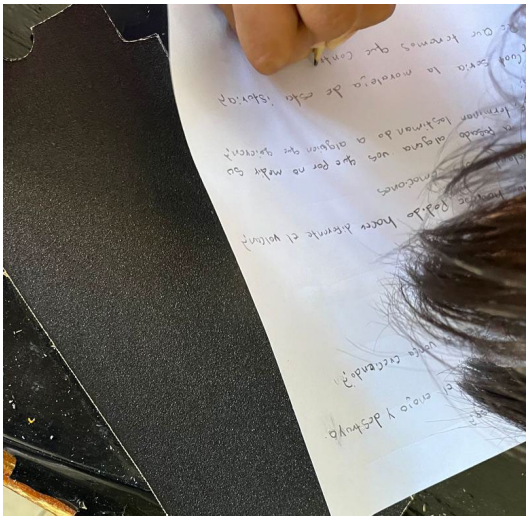
los alumnos entendieran sus emociones pero me faltaba una estructura mas clara y precisa con este mini proyecto aborde: Saberes que emocionan, volcán de las emociones y en busca de la calma perdida, en este ultimo tratamos de encontrar un color que nos lleve a la calma, también identificar si existe alguna persona, cosa, lugar o acción que nos traiga de vuelta a la calma, algunos de los comentarios fueron que buscaban un lugar tranquilo y solo para poder gritar, otros usaban música de diferentes géneros, la mayoría su música favorita, música alegre o música muy movida, otros hacemos ejercicio, etc.

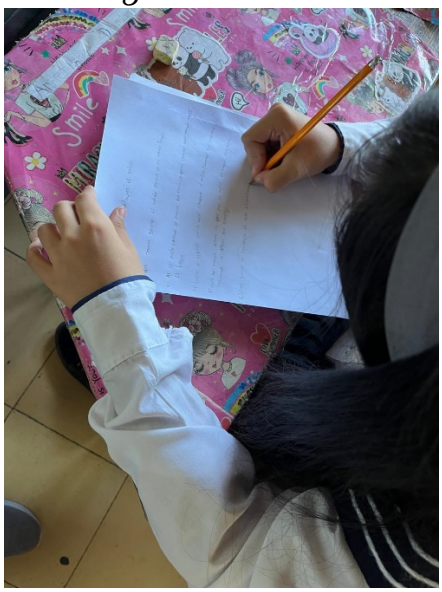
En todas las actividades si veía que se me perdían para lograr correctamente la actividad iniciaba con la participación para que mis alumnos tuvieran una noción mas clara de lo que se pretendía con cada actividad y solo en esta ultima fue necesario, me perece innecesario detallar al pie de la letra todas la actividades que realizamos ya que sería un extenso, pero en resumen en las 3 actividades que realizamos se denota la importancia de reflexionar y analizar nuestras emociones y cómo estas afectan nuestras acciones. También se destaca la importancia de regular nuestras emociones, además, se la importancia de identificar qué nos genera calma y cómo podemos mantenernos en ese estado en momentos de necesidad.

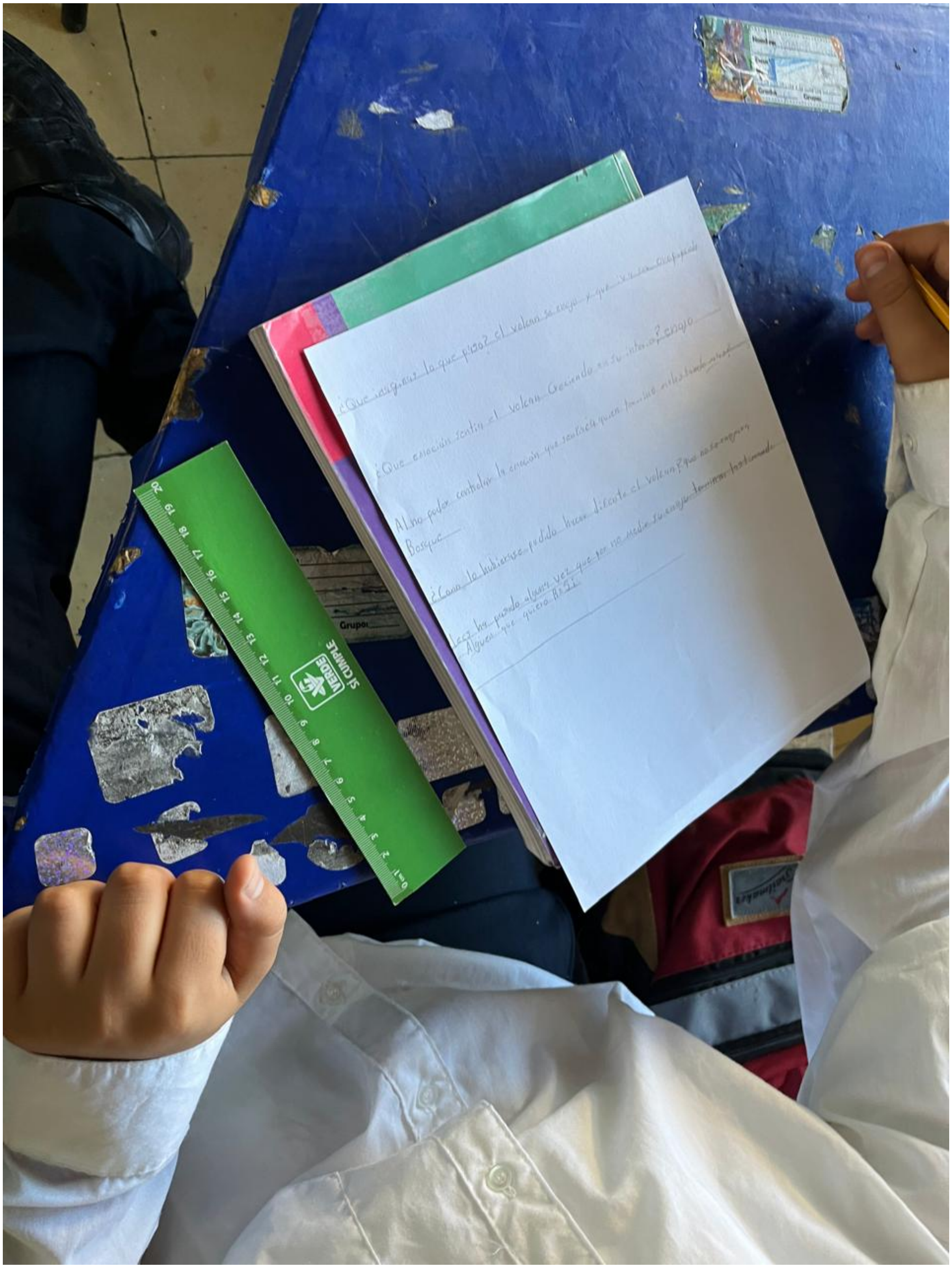
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

En esta actividad Saberes que emocionan, realizamos las actividades, comentamos, profundizamos y aclaramos dudas de cada una de las frases de reflexión, compartimos nuestro pensar y nuestro sentir, por lo que use esa actividad como introducción.

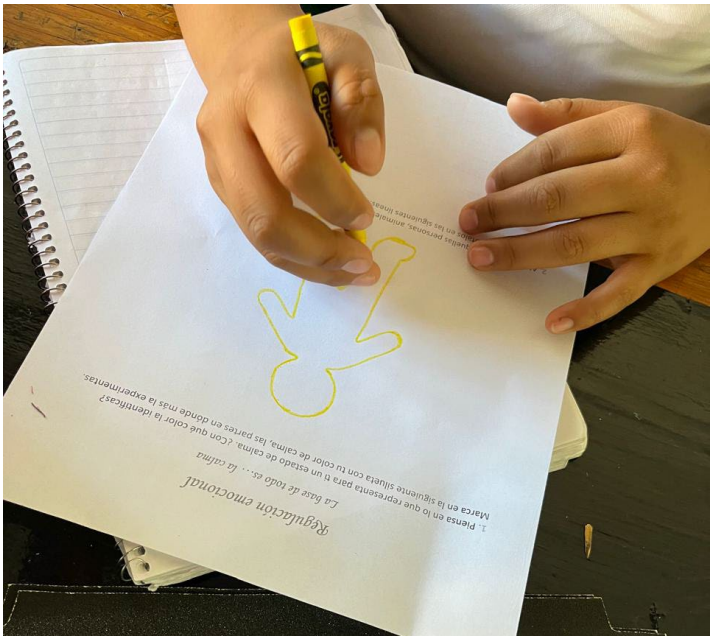
Con la actividad del volcán de las emociones comenzamos a analizar más a fondo las emociones como el enojo, el miedo, la tristeza o alegría entre otros, compartimos que es lo que nos hace sentir así, como reaccionamos con cada una de las emociones, porque reaccionamos así, que es lo que logramos cuando dejamos que las emociones nos dominen, así como el daño que podemos llegar a causar a nuestros seres queridos por un no saber regular las emociones.

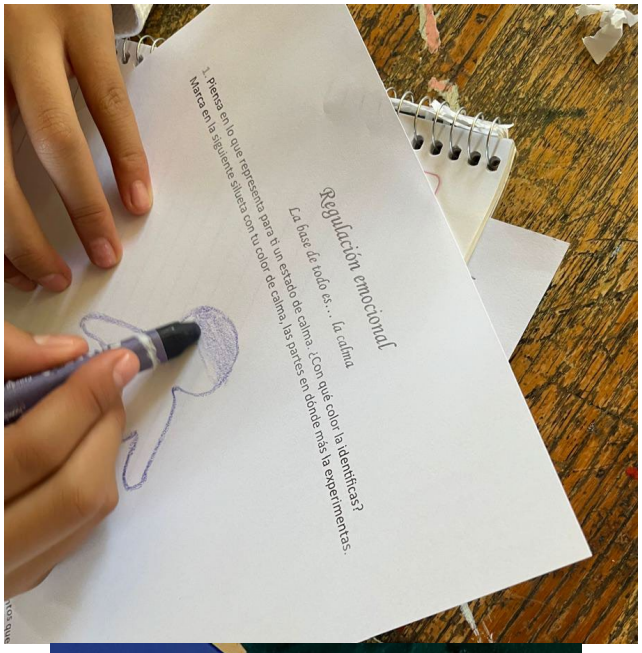


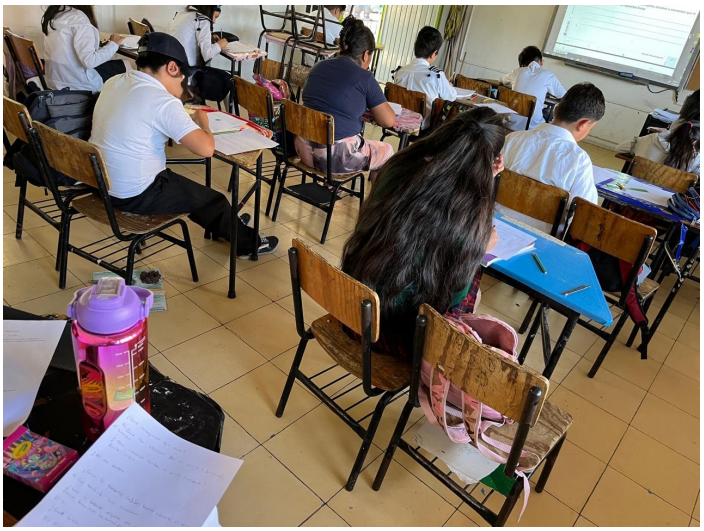



VERDE
SI CUMPLE
Grupo:

Con la actividad: En busca de la calma perdida, analizamos que son las cosas que logran regresarnos a la calma y como emplearlas para lograr regular y controlar nuestras emociones.







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.					