DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades llevadas a cabo con los estudiantes de la Telesecundaria 864 de Guanajuato, Gto., fue centrada en dibujar una silueta y elegir colores y lugares en su cuerpo donde se experimentan los diversos estados emocionales. Otra actividad fue el volcán de las emociones el cual consistió en dibujar su volcán que representará diversos momentos emocionales comenzando por la calma hasta llegar al enojo o furia.

Lo anterior permitió a los estudiantes conectar de manera visual y mental con sus estados emocionales facilitando un aprendizaje significativo sobre sus propias emociones.

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

Como sabemos conectar con uno mismo es la base de la transformación personal. sin embargo, aun con tanta carga de trabajo fue importante reglarme un tiempo para conectar conmigo misma a través de escuchar música instrumental para prácticar la meditación, respiración y escribir mis pensamientos lo que me permitió entrar en calma y así poder visualizar mi interior desconectando todas aquellas emociones que bloquean mi bienestar. Lo anterior me impulsó a realizar una gestión emocional siendo honesta conmigo, escucharme y aceptarme.

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

He logrado conectar con mis alumnos preguntando día a día cómo les va o cómo se encuentran, previo al inicio de la clase, haciendo de ésta una práctica recurrente. También fomenté la participación y escucha activa dejando que mis alumnos expresaran sus emociones poniendo la máxima atención sobre aquello que están comunicando al

compartir sus dibujos y situaciones, además de promover el reconocimiento y el agradecimiento entre docente-estudiante entre compañeros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue una experiencia muy grata volver a retomar actividades socioemocionales ya que en ocasiones dejamos de lado este tipo de actividades que son indispensables para que se dé un aprendizaje significativo, ahora me queda más claro que si el estudiante esta emocionalmente bien será propicio para que quiera y acepte aprender ya que dejar que los estudiantes expresen sus emociones deja ver su sentir, el porqué de su actuación.

También al trabajar este proyecto me permitió saber cómo se encuentran los alumnos en sus estados anímicos lo que favoreció la empatía, la autorregulación y mejor convivencia escolar.

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

“Mapa de las emociones” Solicité que dibujaran una silueta donde localizarían con un color la parte del cuerpo donde sienten con mayor intensidad la emoción.	En esta imagen previo a una sensibilización se motivaron los alumnos y se dispusieron a trabajar en la actividad “**volcán de las emociones**” Aquí se experimento la emoción de la calma ya	En esta imagen se muestran los resultados de la actividad “el volcán de las emociones” consistió en dibujar un volcán con cinco o seis niveles los cuales les dieron color según el nivel que iban experimentando, además en cada uno describieron

	que se relajaron con la música de hecho mencionaron que ellos nunca se enojaban.	una situación relacionada a la emoción descrita comenzando con la calma hasta llegar a experimentar el enojo/ira. Para esta actividad previo a sensibilización, se ambiento con música clásica.
Esta imagen muestra la socialización de su dibujo correspondiente a la actividad **mapa de emociones.** En donde los alumnos expresaron con libertad y respeto el sentir de sus emociones en una parte especifica de su cuerpo.	Aquí se muestra la participación de algunos alumnos al expresar sus emociones en la actividad “el volcán de sus emociones” fue muy grato ya que mencionaron mis alumnos que estaban muy felices por darles la oportunidad de expresar sus emociones y sobre todo ser escuchados activamente.	En esta imagen se les solicitó a los alumnos agradecer a sus compañeros por haber compartido sus emociones, ya que no es fácil decir como se sienten lo que piensas o qué estado de ánimo esta presente en esos momentos.

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.					