DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

De la propuesta de actividades, tomé en consideración dos, ya que me parecieron de mayor relevancia para los estudiantes: La primera que implementé fue la del termómetro emocional; en ésta sobresalieron la emoción de la calma y en menor medida el enojo, la frustración, la preocupación, a tristeza y la felicidad.
Y la siguiente actividad fue la implementación de "volcán de emociones" en ésta se logró analizar las reacciones cuando nos encontramos enojados y lo que podemos hacer para gestionar esta emoción de forma adecuada.

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

Al preparar la actividad, conecté mis pensamientos, recuerdos de cuando yo me he sentido así, inclusión caí en la conclusión de que estas emociones se presentan varias veces durante el día, pero no me detengo a pensar en ello en dedicarme un tiempo para mi sola y hacer un análisis de lo que he vivido en el día y la manera en cómo las gestiono. Yo creo que es una tarea que me llevo.

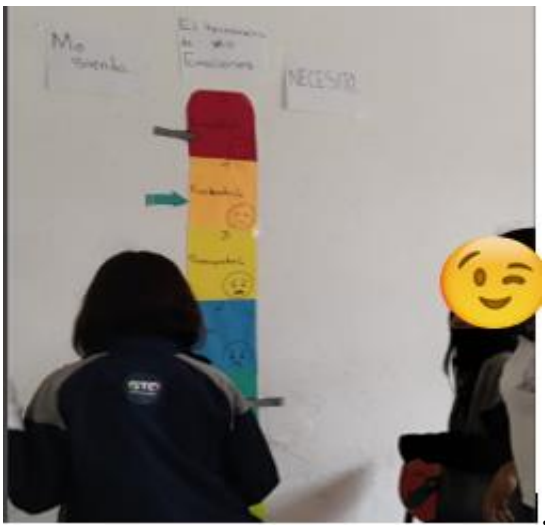
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Para poder conectar de manera positiva con mis estudiantes me preparé con anticipación, en cómo iba a implementar las actividades.
Y través del dialogo, las interacciones con mis estudiantes y el apoyo de música clásica, que me permitiera tenerlos en calma y más reflexivos.

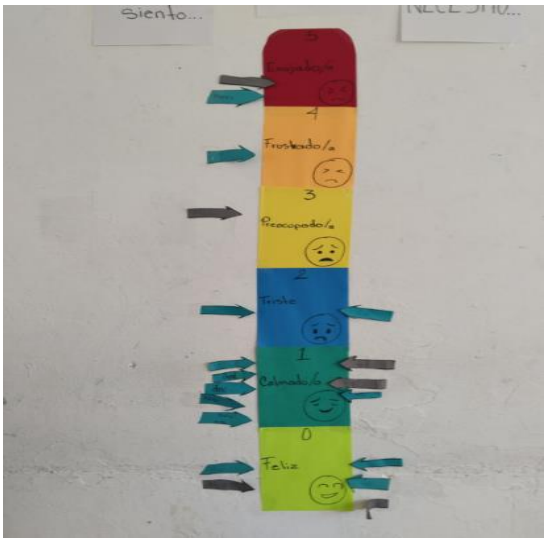
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me parece una excelente propuesta de aprendizaje tanto para mi como para mis estudiantes. De alguna tenemos muchos beneficios al implementarlos, pues jóvenes van conociendo a sí mismos y mejoran sus relaciones entre compañeros y les va mejor en su rendimiento académico, ya que están más dispuestos a aprender.

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



.



,

Para la aplicación de la actividad del termómetro de emociones, me di a la tarea de llevar a cabo hojas de colores con el nombre y emoji que representaba la emoción y música clásica.

Primeramente, puse la música clásica, acomodé al grupo en frente del termómetro, les comenté de manera breve en qué consistía la actividad, pedí que copiaran el termómetro en su cuaderno y ya que lo tenían listo, les entregué dos flechas para que escribieran su nombre en cada una de ellas. Después solicité que se pusieran de pie al frente del termómetro y que pegaran su flecha en la emoción que estaban presentando en ese momento. En seguida, se socializó el por qué eligieron determinada emoción, entre las respuestas era que estaban en calma porque en ese momento no había ninguna preocupación, otra alumna dijo que estaba feliz porque se estaba llevando bien con sus compañeros, otro alumno dijo que estaba triste por muchas cosas pero que saca una sonrisa frente a sus compañeros, ect…

Después pasaron a poner la siguiente flecha sobre la emoción en la desearían estar, y la mayoría argumentó que quería estar en calma, que es para estar bien con ellos mismos y para no enojarse con sus compañeros.

Segunda actividad aplicas fue: El volcán de emociones

En esta actividad, primeramente me puse a leerles el cuento, y hacía breve pausas para ver si estaban poniendo atención, por ejemplos les pregunta que quienes eran los

personajes, a lo que ellos respondía que era el volcán y el bosque, también destacaron que en un principio su relación era de mucha paz y tranquilidad.

Continué con la lectura hasta terminarla.

Después me dispuse a llevar a cabo el análisis más profundo. Y les lance las preguntas de manera oral a manera de socializar sus puntos de vista:

Los alumnos imaginaron acertadamente que, el volcán había hecho erupción porque no pudo controlarse y las emociones que se presentaba en él, era el miedo la tristeza y el enojo. Y terminó lastimando a su mejor amigo por no saber gestionar sus emociones.

Los alumnos se dieron cuenta que también les han pasado cosas así en la vida, pues se han enojado cos sus papás y con sus amigos, etc…

Terminé, diciendo que la importancia de gestionar correctamente a las emociones, es sobre todo para no lastimar a las demás personas que nos quieren, también para tener mejores relaciones sociales, es decir a sus amiguitos y que se enseñan a tolerar la frustración.

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.					