DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me llegue a conocer más, saber en qué momentos me calmo y cuando me llega la desesperación, me llegué a sentir triste y arrepentida, pues recordé los momentos en los que mi hijo me saca de mis casillas e inclusive lo he llegado a agredir físicamente, siendo un niño de dos años, considero que como maestra soy tolerante y trato de ser lo más respetuosa posible, pero al analizar y reconocer que con mi familia no lo soy, francamente me sentí triste, arrepentida y hasta culpable, sé que hago mal, pero es muy difícil contenerme, cuando la paciencia se me acaba.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Reconociendo mis errores, algunas de las actividades las apliqué con mis alumnos y eso me fue de ayuda para identificar con más claridad mis emociones, en las actividades tranquilizantes conecte con mi ser y eso me dio una paz interna espectacular, considero que se deberían de fomentar más este tipo de cursos.

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

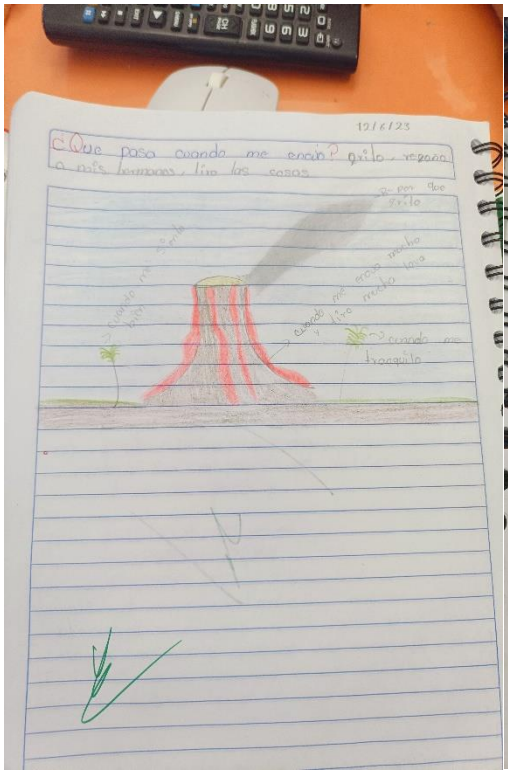
Sí, fue interesante y a la vez gratificante llevar este mini proyecto con ellos, cabe mencionar que lo apliqué después de haber de que ellos presentaran un examen pesado (RIMA) se encontraban estresados y apáticos a las actividades disciplinares, pero este proyecto hizo que se relajaran y al igual ellos lograran conectar con sus momentos los cuales habían sido significativos para ellos, comenzaron a recordar momentos felices que habían sido significativos para ellos, al remontarse en esos tiempos agradables lograron cambiar su estado de ánimo y abrirse a contar sus historias.

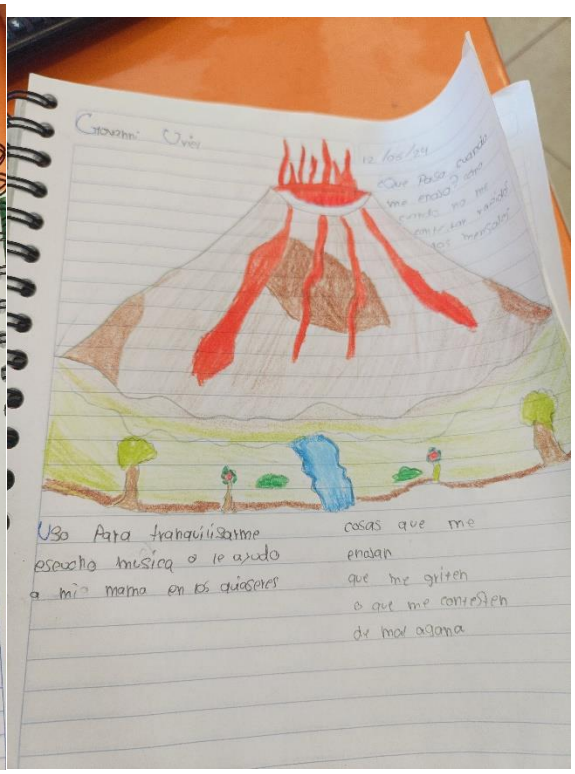
3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

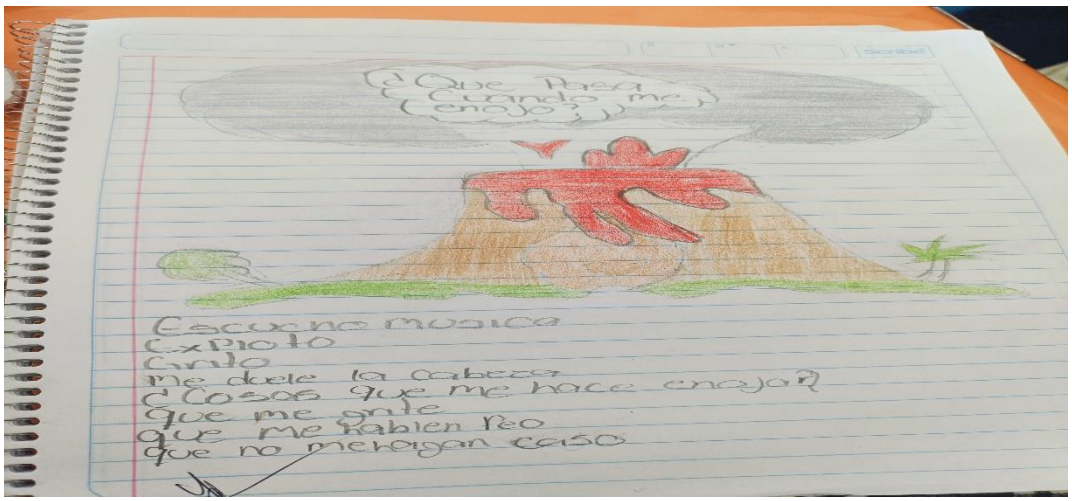
Me gusto cuando los alumnos expresaron su sentir por medio del termómetro de emociones, fue grato descubrir como en ocasiones el rostro engaña con su aspecto, el sentir de cada quien, no es fácil expresar los momentos o sentimientos vividos, el miedo a la burla o ser juzgados, puede cohibir a los estudiantes, sin embargo, antes de que los alumnos expresaran sus emociones se les hizo hincapié del respeto que debe existir al escuchar activamente la participación de sus compañeros.

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

Se formaron equipos, para que posteriormente pasaran a identificar que emoción estaban sintiendo en ese momento y discutir brevemente cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Se trató de recalcar a los estudiantes la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.







Para finalizar se llevaron las actividades de saberes que emocionan con las frases y la realización del volcán de emociones, se leyó en voz alta el cuento “El volcán” y, al finalizar la lectura, se les plateo a los estudiantes responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.

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.				x	**Me gusto como nos desahogamos en emociones y sentimientos.**
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	**Los alumnos fueron muy claros en identificar, después de ver algunos videos, sus emociones y sentimientos.**
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				x	**Sí, se realizó el termómetro de emociones, lectura de frases y volcán de emociones.**
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	**Se muestran las imágenes con definición clara y contundente y la descripción de lo sucedido.**