DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

PERSONALES:

Satisfacción: En la realización de las actividades con mis alumnos sentí gusto a ver que ellos participaban de forma interesada en las actividades que realizamos, cabe mencionar que pocas veces trabajamos de forma directa con el tema de las emociones o socioemocional, sin embargo captan su interés y aprenden a como regular las emociones y sentimientos.

Empatía: Al oír a mis alumnos hablar sobre sus emociones, para mi fue algo muy sorprendente ya que en la mayoría de las ocasiones ellos prefieren reservar lo que sienten en varias veces por pena al que dirán los demás de sus sentimientos y emociones o prefieren contárselo a un amigo(a) que sea de su confianza.

DE LOS ESTUDIANTES:

Relajación: Durante las actividades que consistieron en mencionar sus emociones más activas en esta etapa de su vida que es el inicio a la adolescencia, cabe mencionar que soy maestro de 6° grado y mis alumnos tienen un cambio físico y emocional increíble. Su participación fue tranquila escuchando el sentir de los demás compañeros respetuosamente.

Curiosidad: Los chicos se mostraron algo nerviosos al no saber en qué consistía la actividad sin embargo, siguieron las indicaciones y compartieron cuáles son las emociones que cada uno sintió cuando fue su turno de participar.

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

Como primer actividad para conectar conmigo mismo fue hacer una introspección de cuáles son mis emociones, sentimientos y actitudes que poseo, después ver cuáles son

aquellas que demuestro de forma positiva a mis alumnos para que tengan un impacto positivo hacia ellos porque no se puede dar un aprendizaje si el maestro/tutor no está bien emocionalmente. De esta manera les pedí a mis alumnos que me evaluaran de acuerdo a las emociones positivas que tenía y manifestaba en las clases, 4 niños me las dijeron positivo, alegre, enérgico y confiable cuando me las dijeron me sentí motivado de impartir este tema con ellos.

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

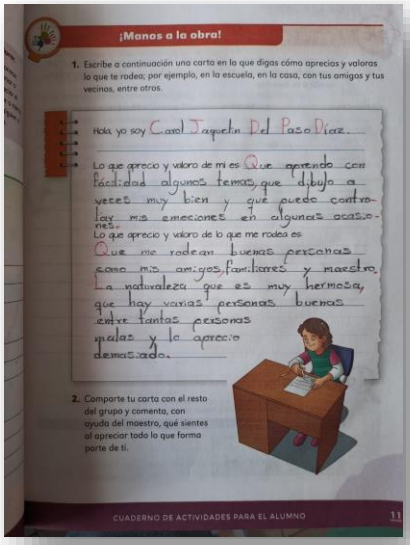
Sí logré conectar con mis estudiantes por medios de dos actividades, la primera fue hacer el autoconocimiento de emociones de cada uno de los alumnos (Anexo 1), primero se hizo en "forma de plenaria" donde varios chicos expresaron que emoción sentían, cabe mencionar que no todos los alumnos participaron, es ahí donde surge la actividad número dos el "termómetro de las emociones" (Anexo 2)donde por medio de un dibujo señalaron la emoción que tenía y el por qué de la misma. Los alumnos se sintieron en confianza al compartir como se sentían, la mayoría manifestó que se encontraba en estado feliz y calmado cada uno argumentó su sentir (Anexo 3).

También hicimos la actividad del "El volcán de las emociones" (Anexo 4) donde el alumnado registro situaciones donde han explotado emocionalmente con acciones y actitudes negativas como el enojo, coraje e ira en su casa y/o escuela, les expliqué la importancia del autocontrol para el manejo de las emociones, temperamento y actitudes que se presentan en esos momentos, la mejor técnica y que todos podemos hacer es mantener la calma y contar hasta 10 con ejercicios de respiración profunda.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

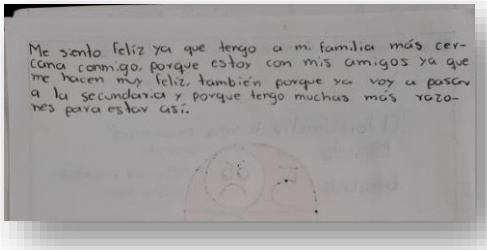
Desde mi punto de vista las tres actividades desarrolladas con mis alumnos tuvieron éxito porque las aceptaron con gran interés y participación esto propició un ambiente adecuado para el aprendizaje sobre el tema de nuestras emociones y sentimientos, algunos alumnos quedaron interesados en cómo las emociones repercuten en adquirir conocimientos (aprendizaje) y están dispuestos a regular sus emociones para tener un mayor interés por aprender, "aumentarán la confianza para que disminuya el miedo" .

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

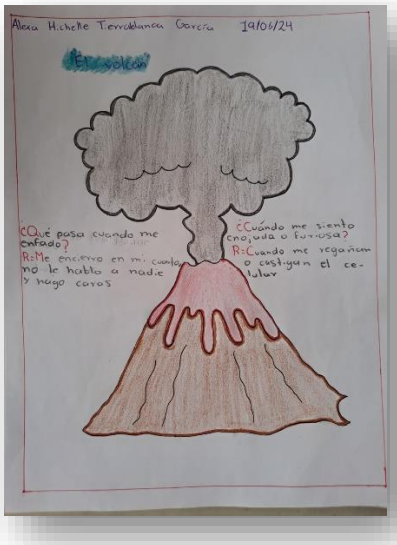


Anexo 1. Actividad de autoconocimiento en el libro de texto.

Anexo 2. Termómetro de las emociones aquí los alumnos registraron como se sentían según su estado de ánimo.



Anexo 3. Justificación de la alumna del por qué se sentía feliz.



Anexo 4. Volcán de las emociones, los alumnos registraron situaciones donde explotan emocionalmente y que es lo que hacen en tales circunstancias.

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.					