DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

   Dentro de las emociones que he experimentado conmigo misma y mis alumnos y alumnas al llevar las actividades a cabo han sido **la calma** al realizar estrategias de respiración antes de realizar las actividades, se ha generado un mejor ambiente de confianza entre su servidora y el grupo.

   Entre las estrategias de respiración hemos usado la de la flor y la vela, la de la serpiente y la del ocho que nos habían propuesto en el proyecto de la Yoga y sus emociones. He realizado los ejercicios de respiración durante la clase observando cómo se tranquilizan ya que estamos a finales del ciclo escolar en que se ve un poco más de estrés en los alumnos y personal docente.

   También hemos realizado afirmaciones por la mañana antes de iniciar nuestra clase primero el docente las está llevando ya después ellos las elaboraran.

   Algunos pensamientos que han venido a mi cabeza son **la gratitud** de contar con personas que me quieren y respetan, pero también de tristeza porque siempre he querido ser una persona más madura en el manejo de mis emociones ya que me resulta difícil hacerlo cuando me estreso.

   De ahí que puse en práctica la actividad El volcán los alumnos reconocieron que el volcán sentía **enojo** y que al dañar provocó deteriorara también a su amigo el bosque, pude reconocer que el proyecto realizado en el campo formativo de lo humano a lo comunitario ha dado pequeños frutos reconocieron varias emociones y algunas estrategias de las cuales ya tienen conocimiento para mejorar el manejo del enojo como es la respiración, jugar, bailar o pintar, etc.

También llevé a cabo la **actividad del termómetro de mis emociones** observó que los alumnos y alumnas **ya reconocen más sus emociones y la causa de porque sienten esa emoción así de cómo trabajarla para mejorarla.**

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

   Logré conectar conmigo misma buscando espacios solos en casa para hacer las respiraciones, llegar a estar consiente de mi respiración pude platicar conmigo misma llegando a la **calma**.

   Reconocí muchas de mis habilidades sociales con las que cuento ya que he sido una persona con la idea de tratar de llevarme bien en los ambientes en que me desenvuelvo ayudando en lo que pueda a los demás eso me hace sentir **alegría** el poder ayudar a los demás también sentí alegría porque una alumna me hizo saber que ella se siente feliz al ir a la escuela expresando que me quería mucho.

   Sentí también **preocupación** al ser consciente de que debo trabajar más en reconocer y regular mis emociones sobre todo el **enojo** ya que estoy trabajando con material humano el cual no debo dañar y a veces el estrés del trabajo me impide manejarlo.

   Este taller me ha interesado mucho porque sé que es un área de oportunidad tanto personal como profesional.

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

Con las actividades que he llevado acabo se ha **mejorado la interrelación** con mis alumnos ya que yo era una maestra muy estricta lo cual ha provocado que los alumnos no se acercaran mucho a mí, realizaba actividades más individuales creando un ambiente de competencia modificando mi forma de enseñar de manera donde los alumnos participen y cooperen entre ellos.

He observado en mi grupo ahora una mejor convivencia en el aula y escuela.

Reconocen sus emociones y muestran estrategias para manejar sus emociones,

De las emociones que salieron a flote con las actividades los alumnos dijeron que a veces en casa hay **enojo** por parte de mamá y les pegan por no saber controlar sus emociones, expresaron **tristeza** al comentar que se les murió su mascota o cuando están enfermos **preocupados** al sentir dolor en su cuerpo.

Algunos alumnos sintieron alegría porque les gusta ir a la escuela aprender y porque quieren a su maestra.

He observado a los alumnos y alumnas más empáticos con sus compañeros ya que al expresar sus emociones sus compañeros conocen sus situaciones y los comprenden más.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me han gustado mucho las actividades las cuales me han ayudado tanto en lo personal y social.

Los alumnos han avanzado machismo en reconocer y regular sus emociones, así como una convivencia más armónica,

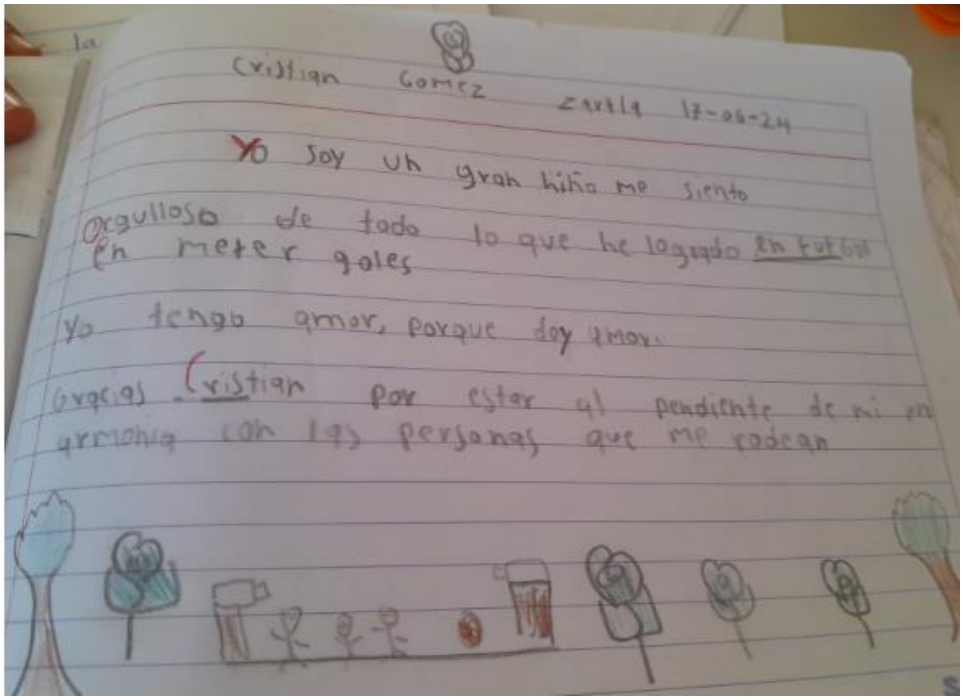
Entre las actividades que he realizado como la de El volcán, el termómetro de las emociones las respiraciones para obtener la calma y las afirmaciones de Todo estudiante necesita un campeón han dado resultados muy notables para tener mejores habilidades sociales.

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

Se muestra donde mencione las frases para que reflexionaran si eran correctas o incorrectas y levantaran su mano si estaban de acuerdo y al frente si no estaban de acuerdo. Observe que muchos alumnos piensan que los adultos si controlan sus emociones y que es mejor sacar buenas calificaciones mejor que regular las emociones por lo que abarque tiempo para hacerlos reflexionar.

Aquí se muestra un video de la actividad El volcán salimos del salón para colocarnos frente a frente sin que algo obstaculizara podernos mirar al imaginarnos que paso, las emociones que sentía el volcán, si les ha pasado una situación similar al dañar a alguien por no controlar su enojo y que aprendieron de la historia.

Se observa cuando los alumnos pasan a colocar la pinza con su nombre en la emoción que sienten y al final platicamos por qué la colocaron en cierta emoción y cuáles son las emociones que más les gusta sentir y cuál es la menos y por qué.

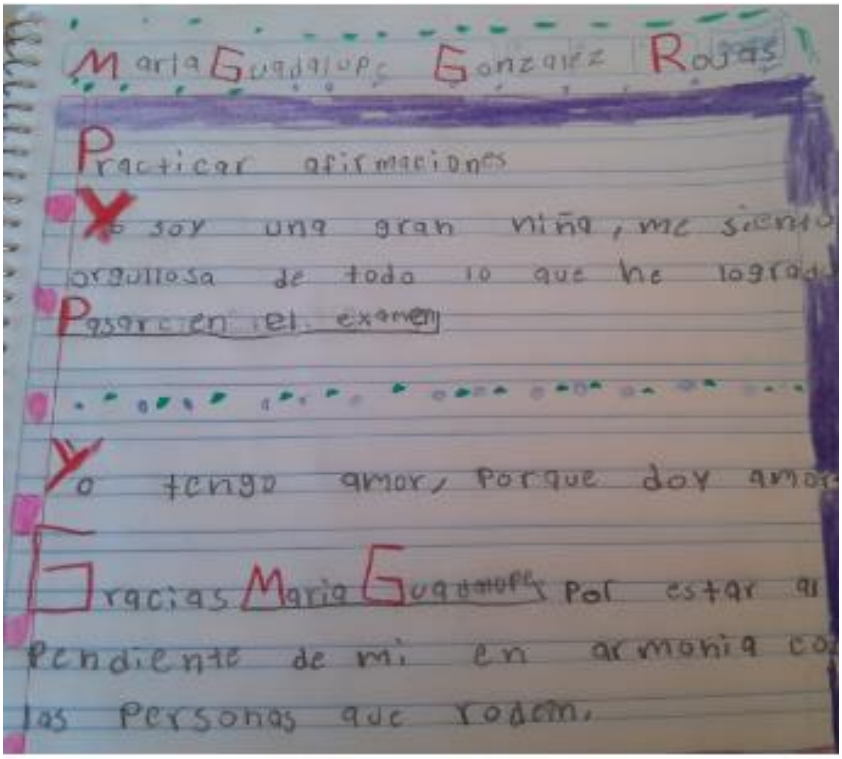


Cristian Gomez 17-06-24

Yo soy un gran niño me siento orgulloso de todo lo que he logrado en futbol en meter goles

Yo tengo amor, porque doy amor.

Gracias Cristian por estar al pendiente de mi en armonia con las personas que me rodean



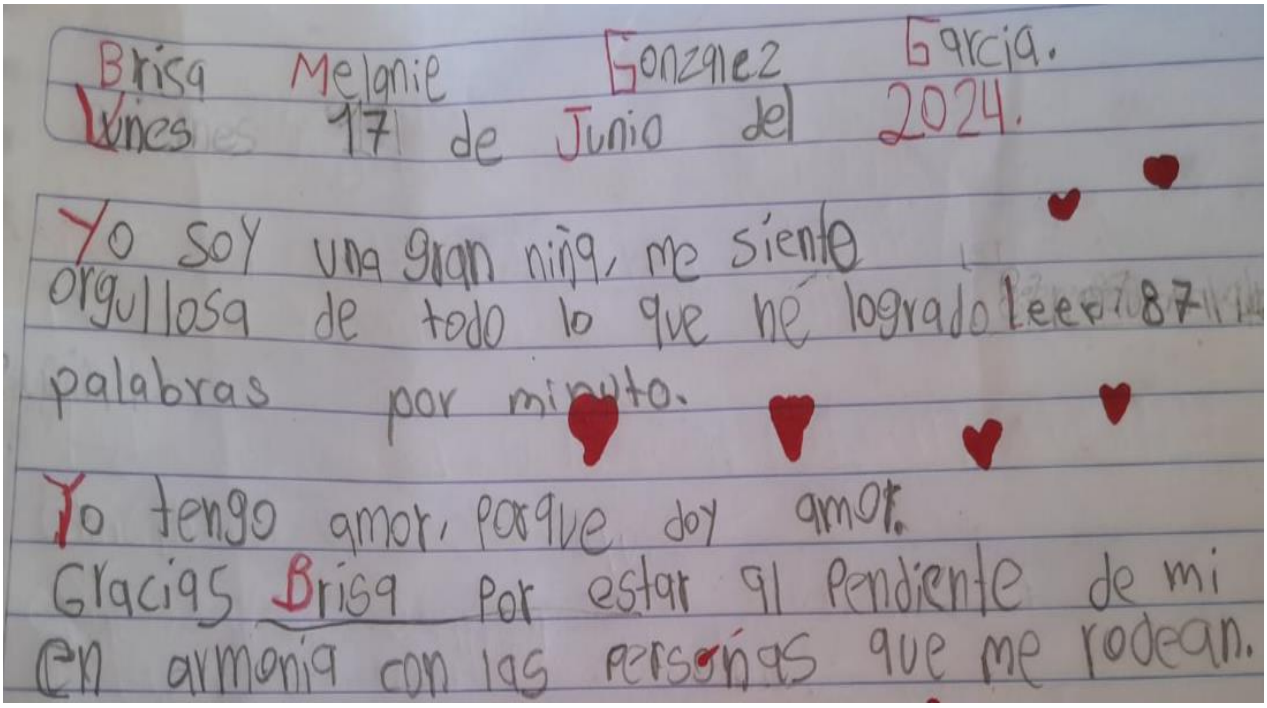
Maria Guadalupe Gonzalez Rojas

Practicar afirmaciones

Yo soy una gran niña, me siento orgullosa de todo lo que he logrado Pasar en el examen

Yo tengo amor, porque doy amor

Gracias Maria Guadalupe por estar al pendiente de mi en armonia con las personas que rodean.



Estas son algunas de las afirmaciones de las cuales los alumnos y alumnas tenían que completar ya que mi grupo son alumnos de 7 años y aún se les dificulta formular las propias lo que si observé que sintieron alegría al referirse a ellos mismos diciendo su nombre y lo que habían logrado. Ellos mismos dijeron que adornarían su texto y lo llevarían a casa para decirlo.

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.					