DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los alumnos lograron identificar las emociones que experimentaron en las 3 actividades que se desarrollaron. Durante la actividad del "**volcán"** fue la que más participación obtuve en expresar la emoción que les hizo sentir y que ellos en ocasiones realizan cuando por sentir la emoción del enojo lastiman a algunos de sus seres queridos o amigos.

De igual manera los niños expresaron la moraleja de la historia del volcán, todos mencionaron que debemos calmarnos cuando estemos enojados pues actuamos de forma que lastimamos a las personas que están a nuestro alrededor cuando estamos enojados, en lugar de calmarnos.

Los niños mostraron asombro cuando al terminar la historia se preguntó, qué creían que pasó cuando la lava subía y subía, cuando de repente… Todos los niños dijeron ¡hizo erupción el volcán!, los niños se quedaron imaginando; sin embargo, cuando les hice la pregunta "qué paso con su amigo en el bosque", en ese momento los niños reflexionaron y al analizar se dieron cuenta que la lava puede quemar a los árboles y animales; en ese momento los niños mostraron tristeza, esta reflexión la trasladamos a la vida diaria, donde nosotros cuando nos enojamos actuamos de forma en que lastimamos a nuestros seres queridos que nos rodean.

Para la actividad del "**termómetro de las emociones"** inicie primero identificando las emociones, mostrándoles la imagen de la emoción, les comenté que hay emociones positivas y negativas, que hay sucesos o acciones que nos provocan estas emociones, después les indique que realizaríamos la actividad de el termómetro de las emociones, durante esta actividad identifique que las emociones que obtuvieron más votos fueron: felicidad, calma y frustración.

Al socializar el porqué de su elección de la **frustración**, me dijeron que se sentían con calor, que estaban aburridos y cansados.

Estas actividades y respuestas en lo personal me hicieron reflexionar, sobre la forma de impartir la clase pues es necesario que los alumnos se diviertan, que tengan emociones positivas y no negativas para que su aprendizaje sea funcional, o como lo indica la conferencia, solo nos acordamos lo que vivimos con emoción.

Esto provocó en mí una emoción de **tristeza** porque no les estoy brindando un aprendizaje que recuerden para toda la vida, y **preocupación** por lo que he trabajado sin tomar en cuenta este aspecto de las emociones, pero también me hizo tener **empatía** al recordar cuando yo también aprendo.

Por ultimo la actividad que realice fue "**en busca de la calma**" los niños se mostraron atentos, experimentaron a través de la reflexión, a través de música y concentración en sus latidos del corazón. Al terminar esa técnica de relajación, los niños identificaron dónde sentían la calma en su cuerpo; sin embargo, también pregunté dónde sentían las demás emociones en su cuerpo y con qué color lo identificaban, todos mencionaron que el enojo era color rojo y las partes del cuerpo que más eligieron donde sienten el enojo fue la cabeza, los hombros y el estómago.

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

Logre conectarme conmigo misma al escuchar las respuestas de mis estudiantes, ya que, al indicar en la actividad del termómetro de las emociones, que se sentían frustrados por que estaban cansados y aburridos me hicieron reflexionar sobre mi forma de impartir las clases, necesito integrar actividades donde ellos participen más activamente, y actividades motivadoras y más activas donde las emociones estén presentes. De igual manera logré sentir **empatía** con ellos al escuchar las opiniones.

Otras emociones que sentí fue **tristeza y alegría**. Tristeza por que no he logrado conectar las emociones con el aprendizaje, pero a la vez alegría de que pudieron compartir sus emociones y fueron sinceros en expresarse. Ahora a partir de esta actividad es necesario

poner manos a la obra y mejorar las actividades, y en todo momento estar al pendiente de sus estados de ánimo, motivarlos con frases alentadoras para subirles su autoestima.

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

Logré conectarme con mis estudiantes al realizar actividades socioemocionales, pues fue una manera en que los alumnos se sintieron **escuchados**, ya que esa parte la he estado descuidando de mi parte, pues siempre estoy más al pendiente de las actividades académicas, sin pensar que las emociones son las importantes para el aprendizaje académico.

Los niños lograron escucharse a sí mismos al escuchar los latidos de su corazón, su respiración, movimientos, sus emociones, y lo importante que es también escuchar a los demás, que tenemos que ser empáticos.

Otras emociones que identificaron los alumnos fue la **sorpresa** al imaginarse que es lo paso con el volcán por no calmar su enojo, esa fue una emoción que compartimos, niños y maestra, pues nos dimos cuenta de que nuestro enojo daña sin querer a los que nos rodean.

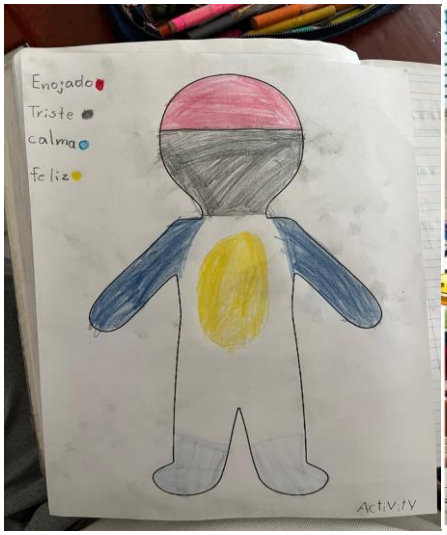
Por último otra emoción que conectamos los dos, fue la **calma** que se sintió, mientras los alumnos escuchaban los latidos de su corazón, su respiración y movimientos, logramos identificar la calma y a demás lograron plasmarla en su dibujo, identificaron en que parte de sus cuerpo sienten la calma.

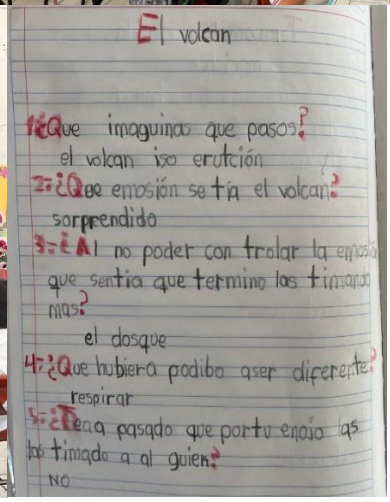
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El día de hoy con este mini proyecto realizado logramos aprender tanto los alumnos como la maestra, sobre las emociones, comprender que podemos lastimar a otros al reaccionar sin pensar antes lo que estamos sintiendo y que podemos calmar nuestro enojo a través de técnicas de relajación. Aprendimos a escuchar y ser escuchados, tener empatía con los demás.

Pero lo que aprendí más fue el que debo integrar actividades donde los alumnos estén motivados, donde no les provoque aburrimiento sino felicidad, asombró. Pero, sobre todo, motivarlos a que sigan adelante que ellos pueden lograr lo que decidan pues esto ayuda a subir su autoestima y que sientan la emoción de felicidad.

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





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	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	