



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Es importante tener en cuenta que la gama de pensamientos y emociones que se generaron durante la actividad del termómetro de las emociones vario según cada alumno. Sin embargo, previo a su aplicación debí tener un espacio personal para realizarlo conmigo mismo, en ese momento yo me sentía en un estado de ánimo frustrado y de cierta manera estresado por todas las situaciones administrativas que tengo que entregar, sin embargo, tuve que hacer mi propio análisis y seguir la recomendación del termómetro, así como hacer uso de música de relajación ambiental.

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

Regularmente, es muy complicado para mi hacer un análisis de mis emociones o sentimientos, pues al trabajar doble turno y estudiar al mismo tiempo no me había dado un espacio que me permita reflexionar sobre el como me siento, en ocasiones parezco una maquina de trabajar que no tienen tiempo de expresar emociones, por ello, esta actividad me permitió conectar conmigo mismo, identificar dentro de mi botiquín de actividades cuales puedo aplicar mi vida cotidiana y con ello pensar en la importancia del tiempo que tenemos que tener para reflexionar sobre nuestros aciertos o desaciertos con los demás y conmigo mismo.

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

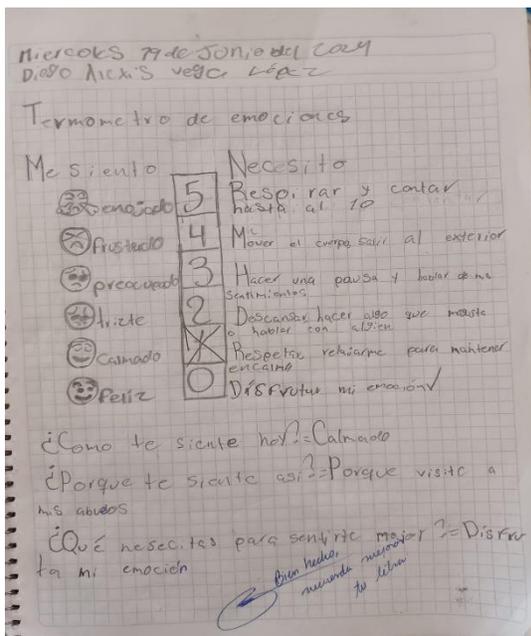
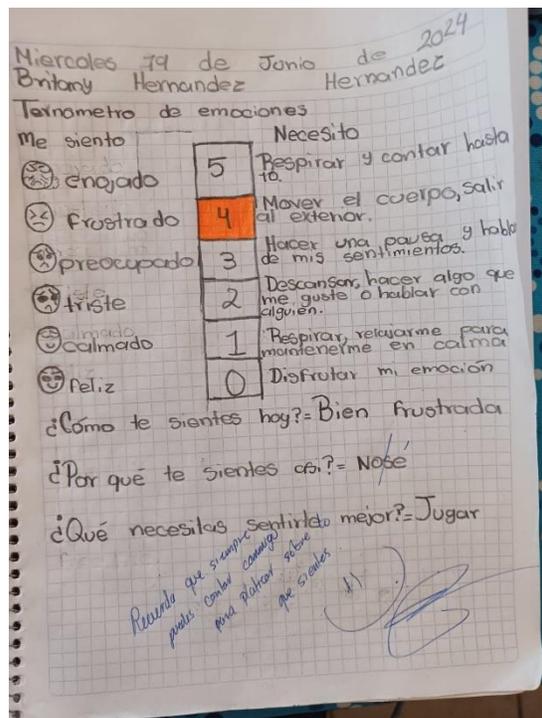
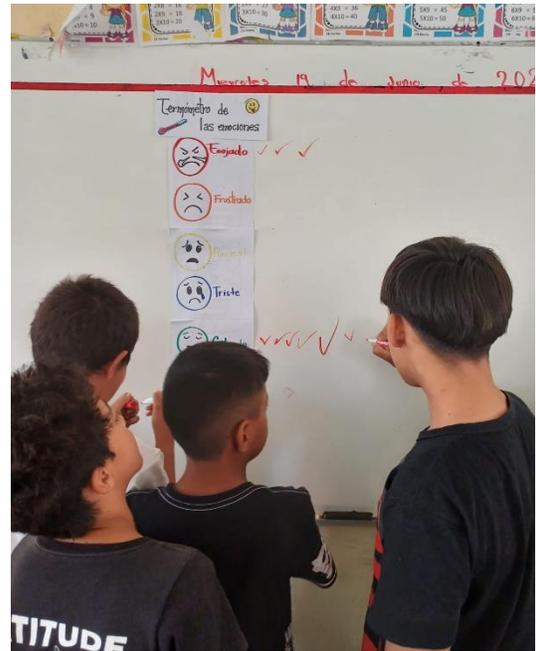
Esta actividad del semáforo me permitió tener un acercamiento tan intenso que llego un momento en el cual no nos dimos cuenta que los demás grupos ya estaban en receso e incluso esta ocasión ni los mismos niños me reclamaron ese espacio que tome de más explicándoles la actividad, cada uno de ellos tomo esa libertad de sentirse en confianza

de expresar el por qué se sienten así, y esto fue porque comencé a explicarles como fue mi vida de adolescente qué sentía y como me comportaba, en cuanto comencé a explicarles que mi familia carecía económicamente y que tenía que tener responsabilidades de adulto siendo niño, sus caras cambiaron y creo que ese fue el momento en el que conecte con ellos, les explique que todas las emociones son importantes y necesarias y no por ello somos malas personas, que todo depende de como podemos tomar la situación, practicar la inteligencia emocional y poder determinar que es lo que nos permitimos que nos afecte y qué no. Además, estuvimos practicando las recomendaciones que el termómetro nos proporcionó y así puedan realizarlo consideran su estado emocional, finalmente, quedamos en el acuerdo que diariamente mediremos nuestra emoción al ingresar al salón y les daré un espacio para que puedan compartir el por qué de su emoción, dando prioridad a los niveles más altos del termómetro.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A pesar de que la actividad pareciera sencilla considero que pude tener un acercamiento más profundo en cuanto a lo que les pasa y lo que sientes, situaciones como enojo, frustración y calma fueron algunas de las que los alumnos retomaron e identificamos que situaciones generan tener esa emoción, finalmente, podemos tomar en cuenta que nuestras necesidades son cambiantes y todo depende del estilo de vida que tenemos dentro de nuestros núcleos familiares. El dar seguimiento a esta actividad mínimo al término del ciclo escolar, creo que será benéfico para ellos, pues al compartir cómo se sientes nos podrá ayudar a darle un panorama del si esa situación para puede controlar a través de la escucha. Dialogo, respeto y confianza serán los principales valores que nos permitirán ser más empáticos entre todos y con ello el ambiente áulico mejor.

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.					
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.					