DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamiento y emociones de las actividades realizadas

Las emociones que tuve siempre presentes fue la felicidad, ya que el aprendizaje me causa esta emoción, el poder compartir con mis alumnos lo aprendido.
Miedo fue otra emoción ya que el estar llevando las actividades de manera virtual me daba incertidumbre.
Una emoción que me gusto mucho sentirla es la calma. Al momento de realizar las actividades de escuchar la música y respirar.
En mi caso particular desde niña nunca pude hablar sobre lo que sentía, ya en mi etapa adolescencia no sabía regular mis emociones y toma ejemplos de los demás.
Ya de adulta he buscado ayuda para gestionar mis emociones. Por eso me intereso muchísimo este taller

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

Mediante la respiración y la concentración en las actividades logré la calma, poniendo mi mente dispuesta para poner en práctica lo aprendido y lo establecido en las actividades

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

Mediante la confianza que les pude transmitir ya que había logrado la calma para abordar las actividades.

Al implementar la actividad del volcán ellos experimentaron emociones como el enojo, cuando estaban dañando al bosque, después experimentaron la tristeza cuando se dieron cuenta que también al bosque lo había dañado el volcán y por último asombro de cómo habían quedado sus obras de arte, dibujando al volcán, se dieron cuenta que cada uno tiene una imaginación diferente.

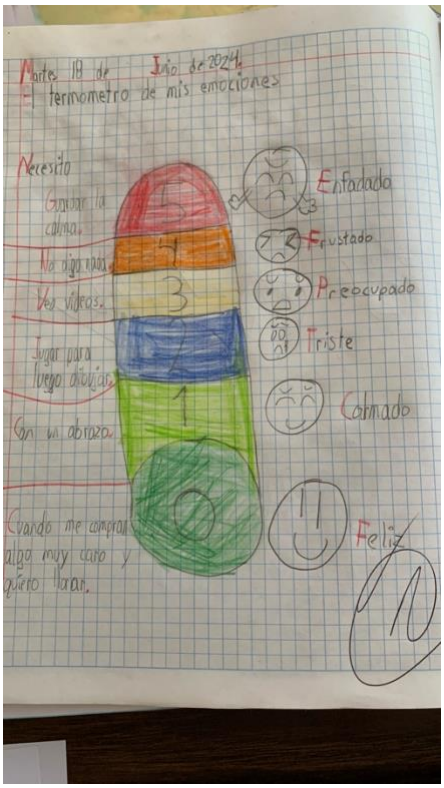
Con la actividad del semáforo los alumnos pudieron identificar lo que necesitan para modular sus emociones y que les causa por ejemplo la alegría: muchos mencionaron su familia, su mamá, hubo uno que dijo los legos, otros jugar en su mayoría.
En el enojo, lo que ellos mencionaron que le ocasionaba esa emoción es que les quitaran el teléfono.
En la calma la mayoría mencionó que el estar con su familia o con abrazo les generaba ese sentimiento.
En la frustración se les dificultó identificar la emoción, ahí intervine dando algunos ejemplos de cuando se presenta la frustración "cuando estudias mucho para tu examen y no obtienes la calificación que pensabas"

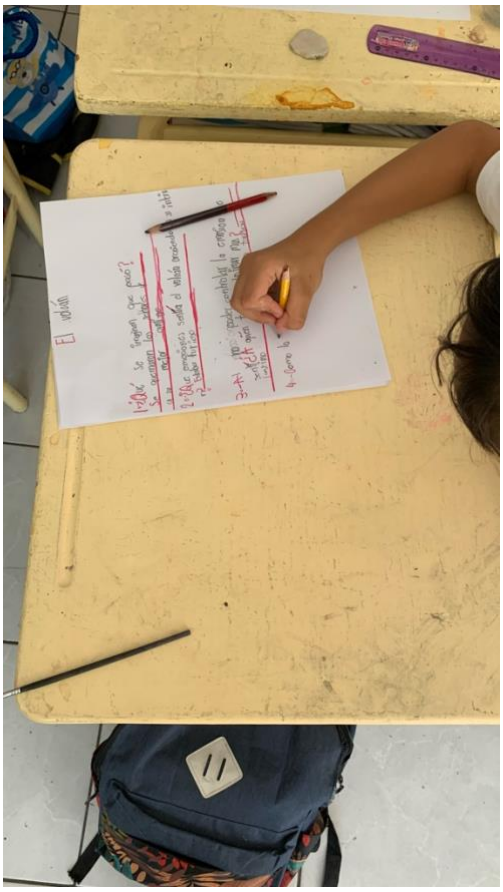
Por lo tanto a los alumnos les ocasionó mucha empatía las actividades.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto mucho el experimentar y vivir las emociones desde la perspectiva del taller, también me agrado el poner en práctica actividades con mis alumnos fue muy enriquecedor compartir con mis alumnos sus emociones.

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


Martes 18 de Junio de 2024
El termometro de mis emociones
Necesito
Enfadado
Frustado
Preocupado
Triste
Calmado
Feliz
Cuando me compran algo muy caro y quiero llorar.



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 mii proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	