DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante la realización de estas actividades me sentí entusiasmada, por retomar estrategias que me permitan tomar un tiempo para mí, ya que por rutina o al dejarme llevar por las actividades diarias dejo de practicarlo, guardando emociones que después explotan en lugar de expresarlas con consciencia.

Con las actividades que elegí para mis alumnos, me sentí segura. Al momento de aplicarlas, con la del volcán, que recordaron algunas situaciones que les generan enojo, pero aún es difícil recordar las situaciones, momentos y requieren apoyo.

Con la actividad del termómetro de emociones, hice una variante en la que registraron la emoción que sintieron en cada momento de la jornada, por ejemplo, al llegar al preescolar, en el recreo; etc. Por tanto, será necesario realizar la actividad frecuentemente para que poco a poco logren identificar sus emociones y reconocer por qué las sintieron y cómo cambiaron durante el día.

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

Al permitirme esos momentos para mí, conmigo y mis pensamientos o simplemente respirar y ser consciente de ello, de agradecer y valorar lo que se hacer, lo que he hecho y a las personas que me rodean, que me apoyan.

Al poner en practica las actividades con mis alumnos, reconocer mis áreas de oportunidad, los avances y dificultades de mis alumnos, para continuar, modificar y agregar actividades que los ayuden a seguir avanzando.

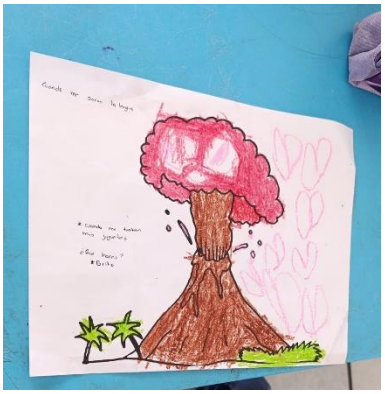
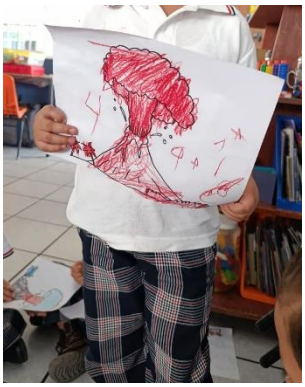
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si, ya que mis alumnos se sienten escuchados, comparten sus ideas y sentimientos, aunque en ocasiones se dejan llevar por lo que algunos compañeros dicen y repiten algunas ideas, por lo que es necesario apoyarlos para que reflexionen sobre sus emociones e ideas.

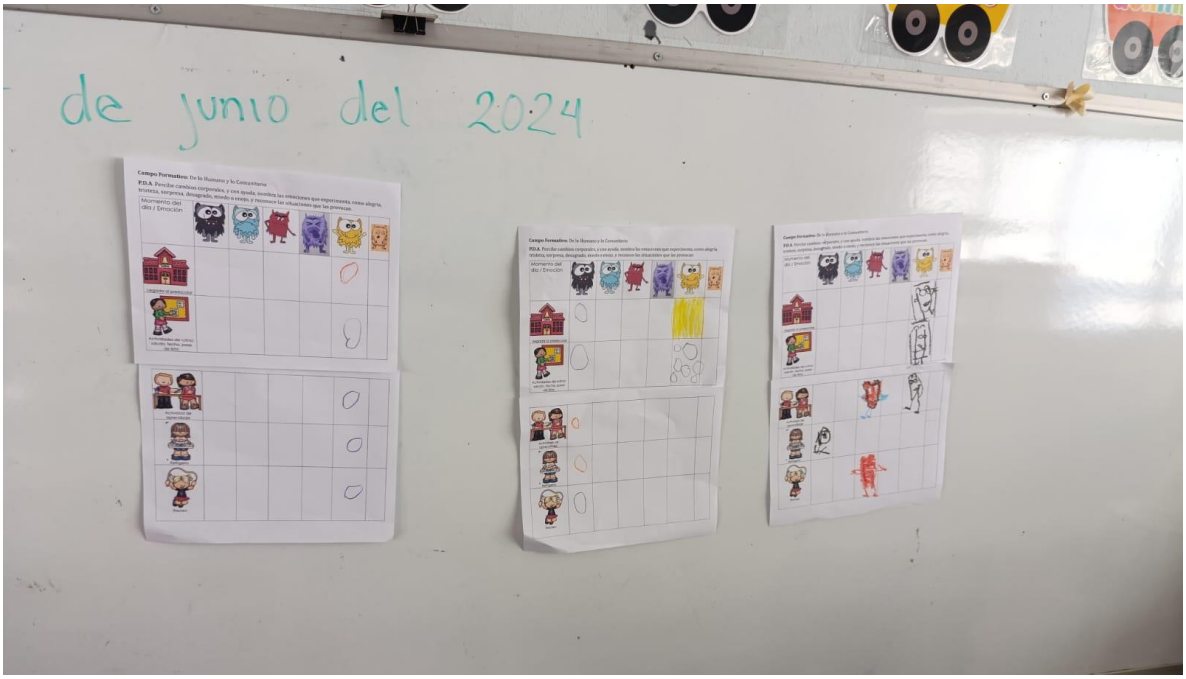
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue algo apresurado, pero significativo para mi y mis alumnos, logramos identificar situaciones en las que nos enojamos, cómo reaccionamos, y qué podemos hacer para volver a la calma.
Comenzaron a reconocer que sus emociones cambian durante el día.

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

En la actividad del volcán, organizados en pequeños equipos, les pedí que lo iluminaran pensando en lo que les hace enojar, por qué se han enojado con sus compañeros, con sus papás. Después les pregunte ¿qué te hace enojar? ¿qué haces cuando te enojas? E hice el registro en sus dibujos.
Para terminar, nos reunimos en círculo, frente al salón para que compartieran con sus compañeros lo que les hace enojar y lo que hacen cuando se enojan. Concluiremos la actividad con la historia del volcán para evitar lastimar a otros cuando reaccionan sin pensar.



En la actividad del emocionómetro, los alumnos identificaron algunas emociones que experimentaron durante la jornada escolar, ¿cómo te sentías cuando llegaste al preescolar? ¿qué sucedió en el recreo? Los alumnos requirieron apoyo para realizar el registro e identificación de emociones y situaciones, por lo que mejoraré el formato y lo practicaremos para que cada vez sea más sencillo para ellos y continúen avanzando en su proceso.

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.					