DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Es muy significativo poder hablar sobre las bonitas experiencias que he vivido durante el trayecto de este curso, las experiencias han sido significativas, primero vivir esa tranquilidad, una paz, que lleva a una comunicación personal, al realizar los ejercicios y posteriormente al recordar y comunicarme con personas que han dejado huella en mi vida, primeramente experimenté una alegría al volver a escuchar a esas personas importantes en mi vida, hacer un análisis y poner nombre a mis emociones, son momentos que reconstruyen el alma y fortalecen la confianza en mi propia personalidad, confiar y amar lo que soy, lo que vivo y lo que puedo llegar a ser viviendo plenamente.

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

Al momento de darme la oportunidad de sentir mis emociones por medio de los ejercicios, donde pude conectar mi exterior con mi interior y sentir cada parte de mí cuerpo, percibir mi entorno y experiencias valorando lo que puedo compartir y recibir de los demás, al identificar mis propias competencias emocionales y buscar cómo seguir desarrollándolas, pero sobre todo saber estar en armonía en cada instante siendo consciente de mis emociones.

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

Al realizar las actividades y compartir con ellos mi experiencia y sentirse parte de la misma experiencia que yo estaba viviendo, permitió tener una participación consciente y comprometida, se formó un circulo, la mayoría decidió sentarse en el piso para hacer el ejercicio de respiración por medio de la actividad para practicar la calma, y después compartir sus experiencias, la mayoría expreso haber identificado sus emociones y se reflexionó que es importante tener un autocuidado emocional y

expresar como nos sentimos permite que los demás nos comprendan y poder tener una mejor convivencia.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es sumamente necesario que como docentes se nos proporcionen herramientas tan concretas y sencillas que puedan ser puestas en práctica a nivel personal, para después poder compartir esa experiencia al ser implementadas dentro del aula para ir fortaleciendo las habilidades emocionales en nuestros alumnos, habiéndolas practicado de manera personal, se le puede dar un plus al compartir con nuestros estudiantes lo cual he experimentado, en el desarrollo de las técnicas de regulación de nuestras emociones que he compartido lo cual permiten un desarrollo personal más autónomo. La primera actividad realizada fue saberes que emocionan, se reunió a los alumnos en un círculo y se empezaron a comentar cada una de las frases, fue interesante escuchar a los alumnos expresar sus conclusiones sobre si todos expresamos las emociones de la misma manera, fueron muy diversas las opiniones, ya que unos dicen que pueden llorar de alegría, pero también pueden llorar de coraje y es diferente la sensación o sentimiento que se experimenta. Disfrute una sensación de alegría junto con mis alumnos al poder compartir sus experiencias .

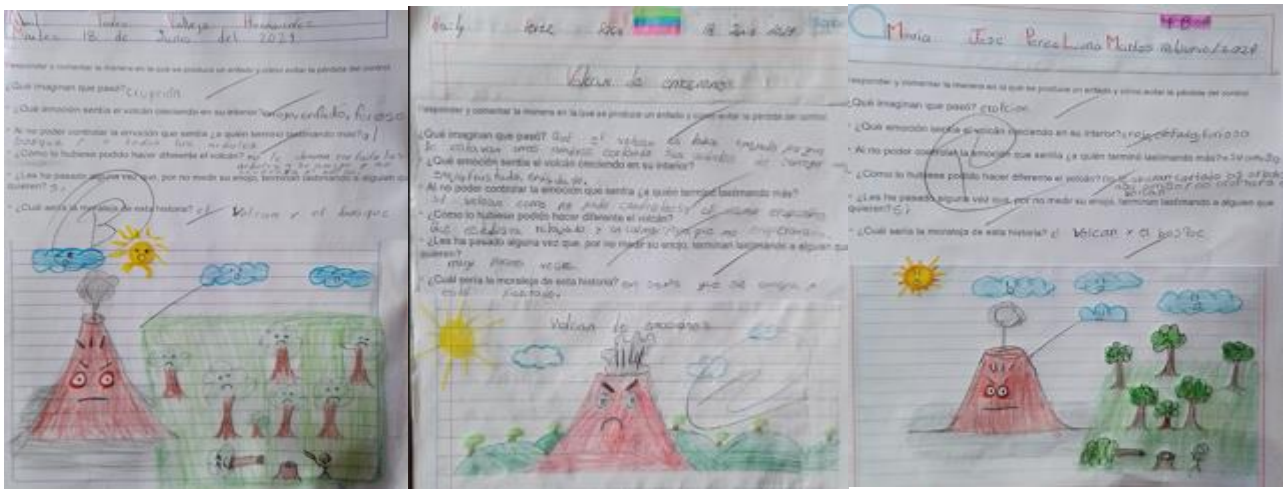
La segunda actividad realizada fue el volcán de las emociones, primero escucharon la fábula, posteriormente se comentó en lluvia de ideas, mencionando las emociones que el volcán experimento al no poder detener a los humanos, algunos hicieron propuestas diferentes para que el volcán ayudara a su amigo bosque. Muchos se identificaron con el volcán en diferentes situaciones de la vida diaria que les provoca enojo, rabia, coraje, enfado, impotencia .

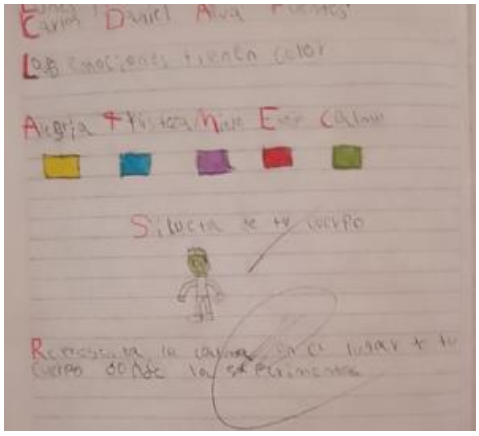
La tercera actividad fue en busca de la calma perdida, es interesante ver como cada alumno identifica las diferentes emociones con colores diferentes, así como una misma emoción en diferentes partes del cuerpo, cada uno pudo expresar libremente en su silueta la calma y compartir porque la identifica en esa parte de su cuerpo. .

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

Los alumnos analizan los saberes que emocionan y expresan sus opiniones de como las emociones se manifiestan en los seres humanos la frase que les llamo la atención fue: todos expresamos las emociones de la misma manera, cada uno expresa lo que piensa o ha sentido en diferentes momentos de la vida cotidiana.

Los alumnos escuchan atentamente la fábula del volcán de emociones, en lluvia de ideas se comenta el contenido, posteriormente cada alumno, contesta las preguntas de acuerdo a su actividad y dibujan la forma en cómo se imaginan el volcán.





En busca de la calma perdida.
En el grupo se analiza como las emociones se experimentan de diferente forma es por eso que cada ser humano la representa de color diferente, y la ve, o siente reflejada en diferentes partes del cuerpo.
En el grupo la actividad se lleva a cabo libremente para expresar lo que siente.

Entrega : ANGÉLICA LUCAS FARFAN.

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.					