



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me fue muy gratificante y enriquecedor el poder realizar las actividades. Me siento contenta y emocionada de poder descubrir a las personas de una manera diferente. El percatarme de mis emociones me ha generado calma en momentos de angustia, enojo, tristeza u otra emoción desbordada. Aprender sobre mis emociones y la manera de gestionarlas es tranquilizante.

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

Al momento de realizar la meditación del “ser sintiente” me pude percatar de mi propia respiración y de las partes de mi cuerpo, además de las emociones y cómo se perciben en distintas partes de mi cuerpo. Por ejemplo, yo percibo el enojo en el estómago, la alegría en mi pecho, el miedo en la garganta, la preocupación en la espalda alta y nuca. Ahora soy más consciente de mis emociones y mis reacciones ante ellas pueden ser más controladas.

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

Si, tuve una experiencia diferente con uno de ellos. Llegué y utilizando el termómetro de las emociones, este alumno dijo que estaba enojado. Cuando quiero indagar más con él, se cerró a la comunicación, me dijo que estaba enojado por situaciones de su casa y con su grupo. Percibí en él la necesidad de desahogarse, pero le era difícil hacerlo de manera verbal. así que pasé a la actividad del volcán para que él pudiera expresar el porqué estaba enojado, qué había detonado esa emoción y que fuera consciente de su reacción ante ella. Me gustó el poder tener este acercamiento en especial con este alumno.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que estas actividades son muy buenas para desarrollar habilidades de comunicación asertiva y que esto mismo nos ayuda a que la convivencia con los demás sea más cordial y empática. Las actividades son sencillas de realizar y fáciles de comprender. En lo personal me fueron muy útiles para conectar de una manera más empática con mis alumnos y conmigo misma.

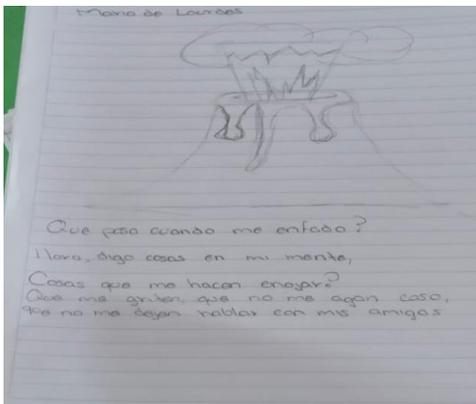
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



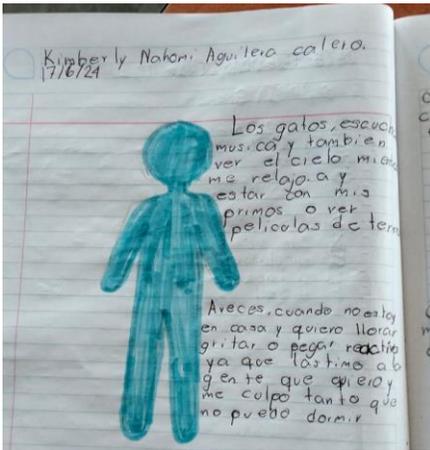
Iniciamos con la dinámica para identificar cómo nos sentíamos con el termómetro de las emociones. Los alumnos pasaron uno a uno para poner su marca en el termómetro de acuerdo a cómo se sentían. Les pregunté el motivo, pero algunos no quisieron decir, fue por ello que seguí con la actividad del volcán.



Con ayuda de algunos alumnos explicamos la actividad. Esos mismos alumnos leyeron el cuento que venía con ella.



Pedí a los alumnos dibujaran el volcán. Del lado izquierdo escribieron la pregunta ¿Qué pasa cuando me enfado? Y respondieron del lado derecho del volcán. Después al pie del volcán escribieron “cosas que me hacen enojar” y del otro lado escribieron.



Con otro grupo trabajé la actividad “la base de todo es... la calma” Iniciamos con el audio y meditación del “ser sintiente” Después pedí a los alumnos dibujaran la silueta e identificaran el color que para ellos representa la calma. Les pedí colorear la parte del cuerpo donde ellos consideraban se sentía la calma y respondieron las preguntas que venían con esta actividad.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactori	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.					