



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante las actividades experimente pensamientos positivos como:

- Darme un tiempo para hacer una introspección e indagar en lo que hago y reconocerlo.
- En ocasiones vivimos tan de prisa que olvidamos darle un descanso a nuestra mente y lo importante que ello tiene para continuar con nuestra vida.
- Es muy importante brindar tiempo para escuchar a los alumnos, y que son muy inteligentes y comprenden la importancia de la regulación de emociones y brindan soluciones ante la experimentación de emociones desagradables.

Las emociones que experimente durante las actividades fueron:

- Alegría
- Calma
- Asombro

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

Realicé una introspección en mis emociones, conocer de qué manera las siento en el cuerpo, reconocer así mismo qué poder hacer para pasar de emociones desagradables a las agradables. Es muy placentero tener un momento del día para reconocer aquello que hemos logrado, porque es muy fácil reconocer lo que no podemos hacer o lo que nos salió mal, pero debemos ser personas positivas y agradecidas con todo lo que tenemos y hacemos día con día, y esto es algo que me cuesta trabajo pero que he decidido trabajar en ello.

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

Si lo hice, y lo sé por qué al llevar a cabo las actividades con los alumnos, ellos participaban atentamente, expresaban sus ideas, sus emociones y las razones de ellas, se generó un ambiente de respeto, de confianza, con tolerancia y empatía, al sentirse tomados en cuenta y validar sus emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me agradó implementarlo con los alumnos ya que ellos se mostraron interesados en las actividades, se mantuvieron participativos, se generó un ambiente de respeto, empatía, compartieron lo que ellos hacen para estar en calma, conocí las situaciones o cosas que les genera tranquilidad. Fueron actividades cortas pero significativas para los alumnos,

ya que logran llevarlo a cabo en diversas situaciones de su vida dentro y fuera de la escuela, con sus pares o adultos.

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

1.- Termómetro emocional



Para la realización de la actividad se cuestionó a los alumnos ¿qué es lo que observan?, donde mencionaron las emociones que aparecían, así como algunos momentos o situaciones donde las han experimentado.

Posteriormente, cada alumno pasó al frente y colocó una estrellita dorada en la emoción que tenía al inicio de la clase y compartiendo el porqué de ello. Al finalizar la jornada, cada alumno pasó nuevamente a colocar una estrella plateada reconociendo qué emoción experimentan al final de un día de clases.

Esta actividad les agradó mucho a los alumnos sobre todo porque se considera al iniciar la jornada y al término; ellos han solicitado darle seguimiento durante toda esta semana; y continuará aplicándola con ellos en lo que resta del ciclo escolar y a futuro.

2.- En busca de la calma perdida



Para la realización de la actividad se cuestionó a los alumnos qué es la calma para ellos, donde cada uno mencionó sus ideas, al siguiente día realizamos un ejercicio de respiración que propuso un alumno para experimentar la calma, enseguida de forma individual los alumnos le dieron un color a la calma (donde algunos alumnos mencionaron que para ellos la calma es de colores, y para otros solo tiene un color, ambas respuestas fueron validadas), encerraron las partes de su cuerpo donde experimentan la calma y dibujaron alrededor de la silueta aquello que los tranquiliza y finalizamos compartiendo de manera voluntaria sus producciones, con respeto y empatía.



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