



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Creo que estas actividades me han ayudado mucho para conocer y mejorar la relación con mis alumnos, al principio mis alumnos estaban un tanto escépticos y que son actividades en las que no han estado acostumbrados a compartir con sus compañeros, pero según lo que me comentaron y observe les gustaron mucho. En lluvia de ideas identificamos algunas emociones que conocían mencionaron las más comunes, tristeza, alegría, después de trabajar con la meditación recapitulamos experiencias y una niña menciona que se sentía mucha calma como cuando sale a caminar, un niño comento que se sentía como cuando iba a cuidar las vacas y se quedaba dormido mientras comían las vacas, así que aquí recapitulamos que la calma es otra emoción y lo importante que es.

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

En lo personal logre conectar conmigo me sirvió para hacer una introspección y descubrir que en primer lugar he dejado de cuidarme y hacer cosas que me gustan y me relajan y disfruto estoy trabajando en retomarlo, me paso algo muy raro incluso me dieron muchas ganas de llorar, me llego un sentimiento muy grande en el festejo del día del padre, por un lado me dio mucha alegría poder tener a mi papá poder abrazarlo y pasar tiempo con el pero también después me dio un miedo enorme al saber que en algún momento lo puedo perder, y creo que esto me paso por las actividades que realizamos y también me ayudo ya que decidí llamarle y decirle a mi papá lo que sentía, decidí hacerlo por que lo le pedía a mis alumnos que expresaran sus emociones y yo no lo estaba haciendo. Me esta ayudando mucho en mi vida personal estoy analizando muchas situaciones, acciones y comportamiento que hago inconscientemente.

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

Percibo que logre conectar con mis estudiantes por que a principio les costo abrirse lograron hacerlo, los conocí de diferente manera y me ayudo a comprender mucho de su comportamiento por circunstancias que viven en casa, algunos lograron compartir como es la relación con sus padres y encontré algunos entornos en el hogar muy complicados esto me ayudo a ver a mi alumno de diferente manera entender por que su comportamiento es si, al igual que algunos alumnos que son muy callados lograron compartir su experiencia y lograron reflexionar sobre su comportamiento, un alumno que perdió a su mamá logra la confianza de expresar su sentir y analizar el comportamiento con su familia desde esa pérdida.

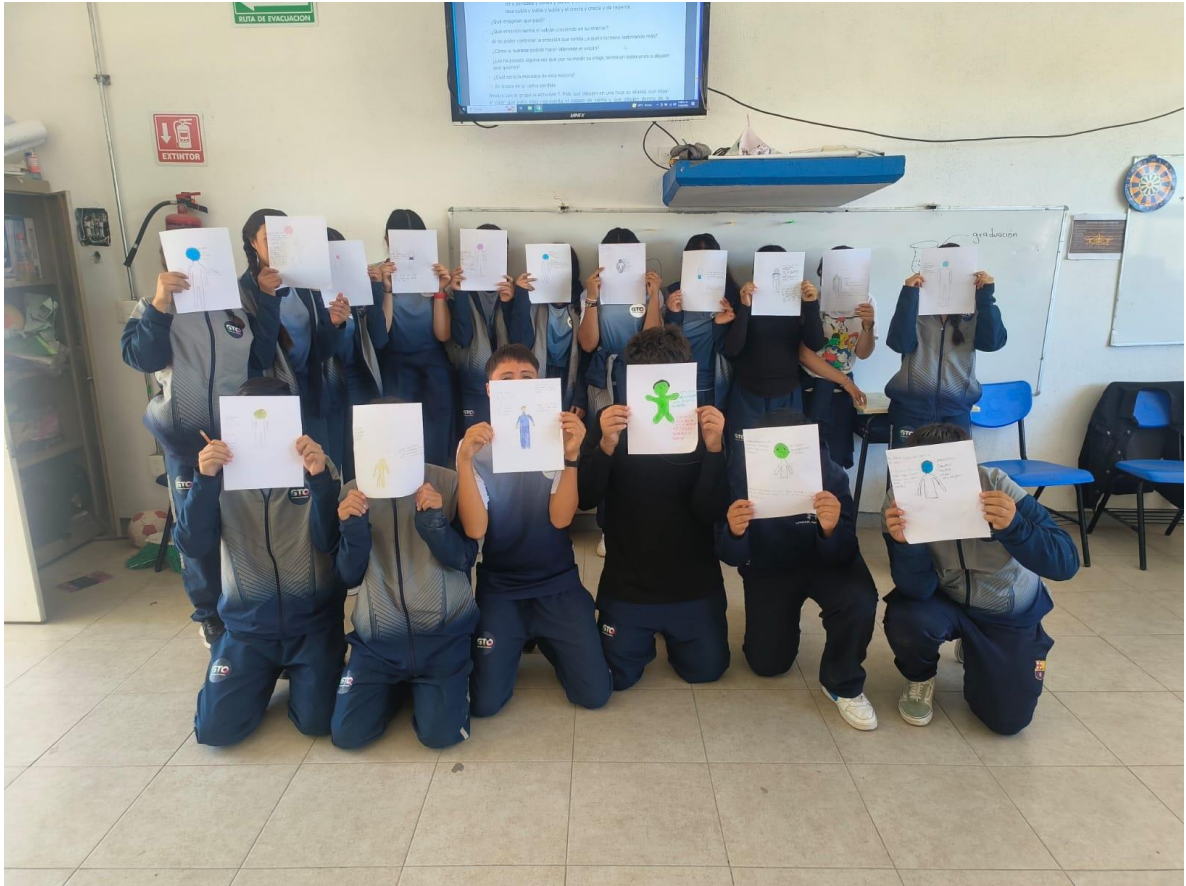
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me esta gustando mucho pero me esta sirviendo mucho más, creo que nos esta abonando a trabajar en el fortalecimiento de un entorno social mejor para todos los estudiantes maestro y en general en la sociedad, ya que son actividades que nos ayudan a trabajar de manera personal y realizar una introspección en nosotros. Me están encantando y a mis alumnos también me han pedido trabajar más estas actividades ya que les resulta interesante, relajante y motivador ya que en este fin de ciclo escolar ya están casados y estas actividades les ayudan a relajarse y percibir sus emociones.

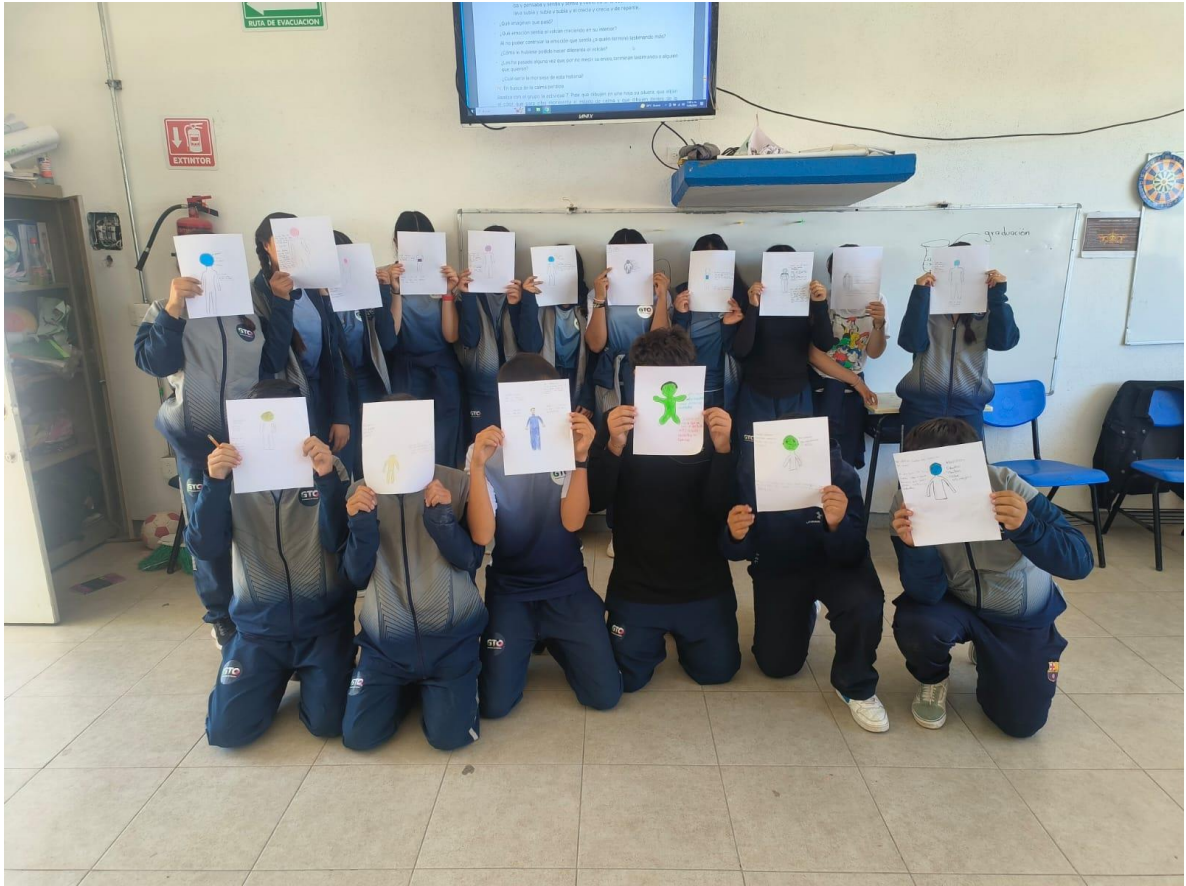
Actividades:

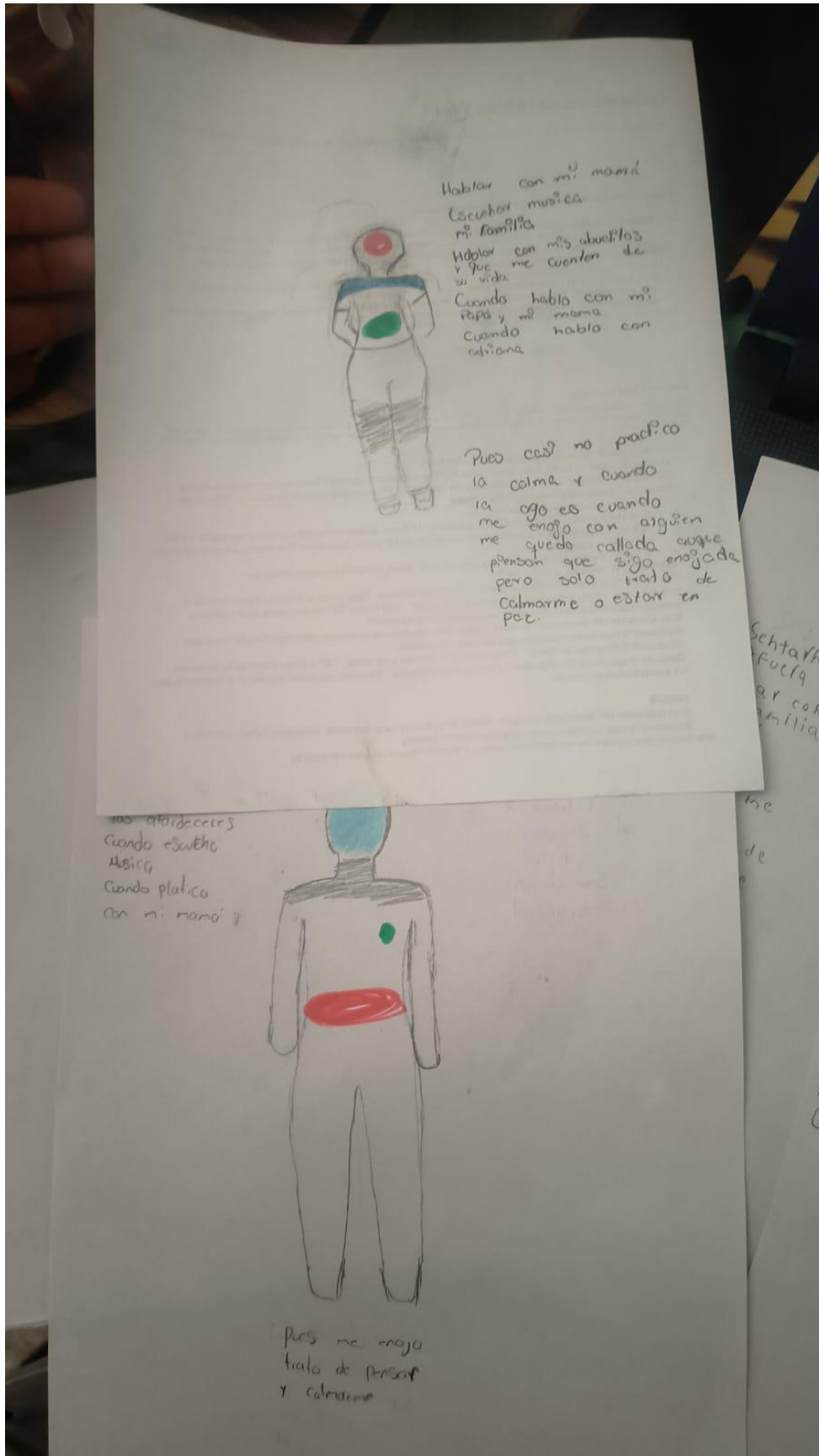
1. Realizamos una actividad de meditación en la que les pedí que se acomodaran en una posición cómoda, al igual que controlamos la respiración inhalando y exhalando, reproduje un video de una meditación guiada,
2. Posteriormente en lluvia de ideas comentamos que emociones conocen, como saben en qué momento las están expresando y como actuamos ante esas emociones.

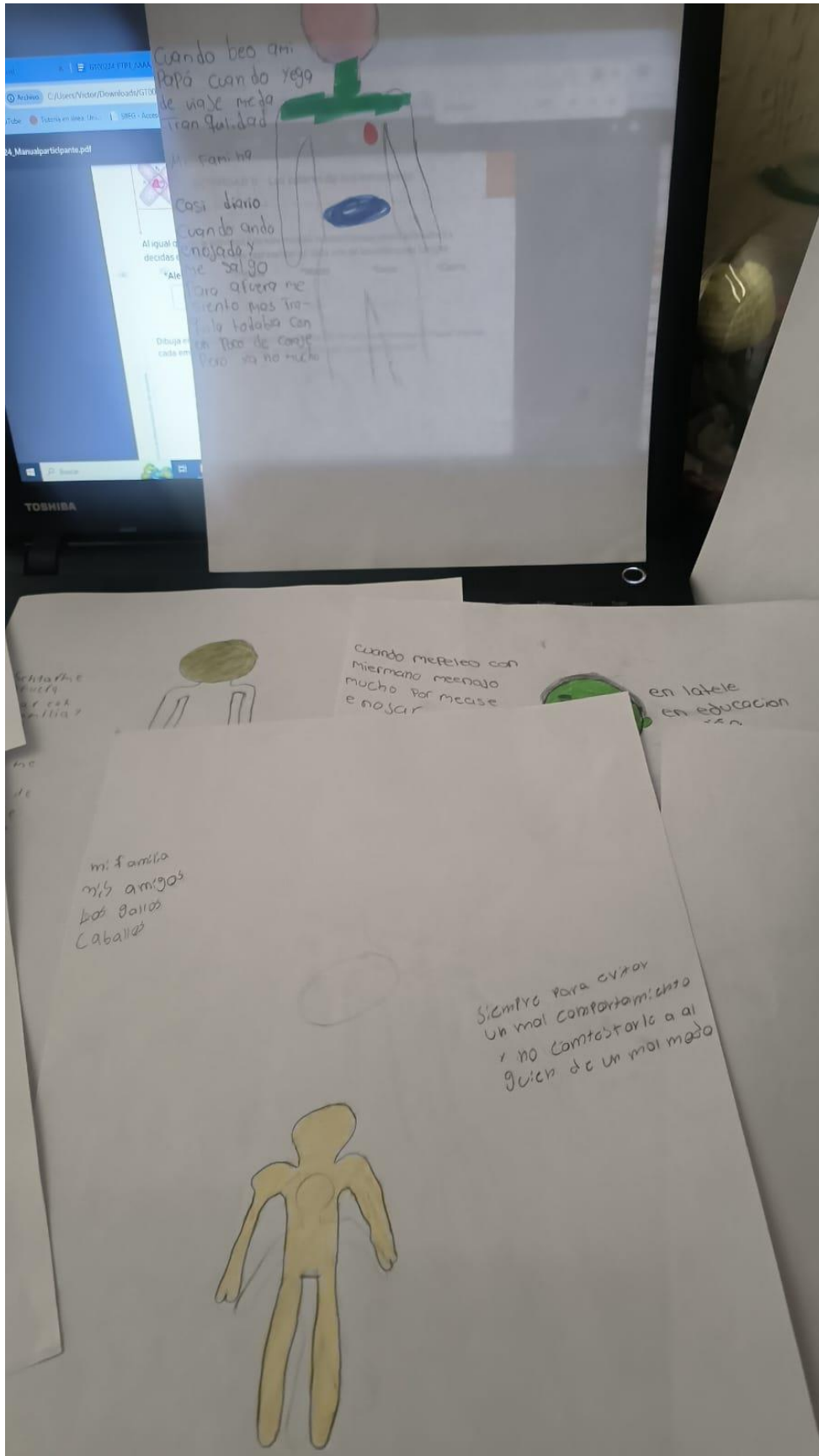
3. Posteriormente realizamos la actividad los colores de mis emociones, es una actividad que les gusto mucho, incluso identificaron que si no expresamos las emociones nuestro cuerpo lo resiente con dolor de cabeza, de hombros o estómago.
 4. Posteriormente realizamos la actividad saberes que emocionan, en donde levantaban su mano(afirmativo) o la ponían al frente (negativo) de acuerdo con la frase que se mencionaba.
 5. Por último, realizamos el volcán de las emociones en donde el maestro dio lectura al cuento y ellos finalizaron respondiendo las preguntas que especificaba la actividad, aquí hubo gran diversidad de opiniones y en grupo lograron reflexionar que en ocasiones con el enojo dañamos a personas que queremos mucho y decimos palabras que en realidad no queremos decir por que sabemos que hacemos sentir mal a las personas que queremos.
 6. Terminamos con una reflexión de la importancia de conocer las emociones y saberlas expresar.
-
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

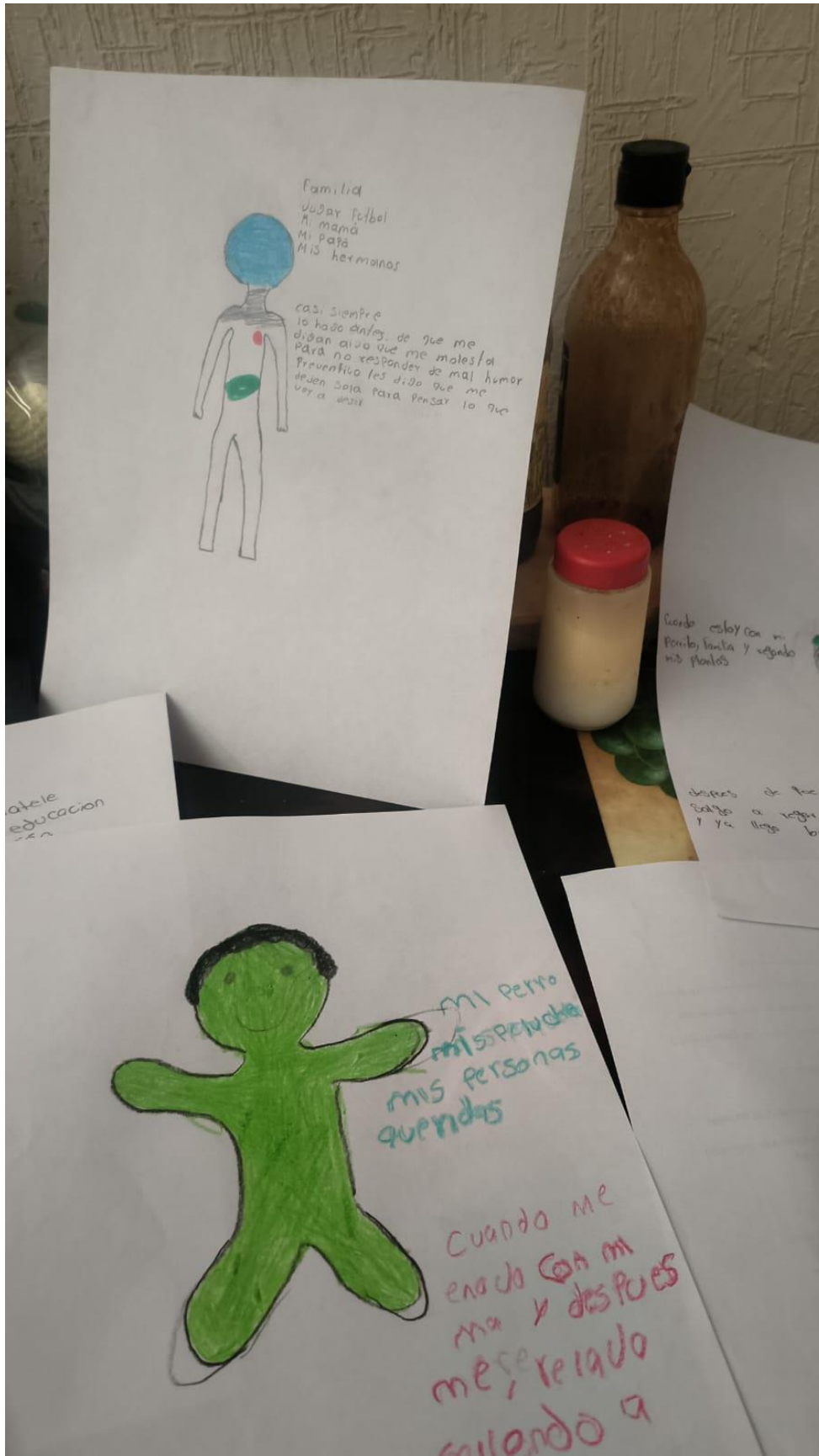


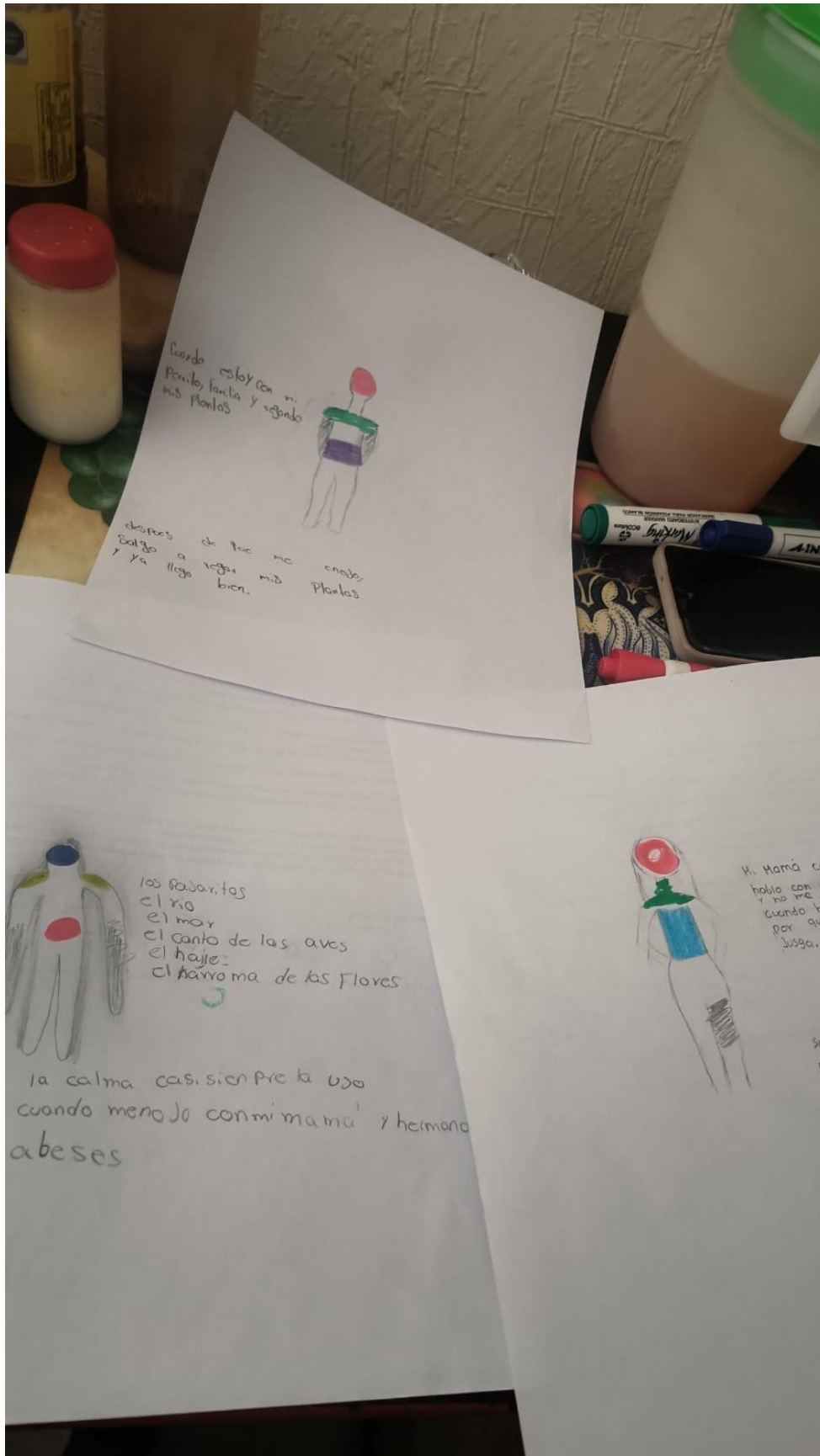


















Volcan de las Emociones

que imaginas que paso? que el volcan
estalle

que emoción sentia el volcan creciendo en
interior? Enrojo

no poder controlar la emoción que
a la que termino lastimando mas?
bucle

lo hubiese podido hacer diferente
an? tranquilizandose

pasado alguna vez que por no
enrojo terminan lastimando a
se queran? Si

Volcan de las Emociones

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

Volcan de las Emociones

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

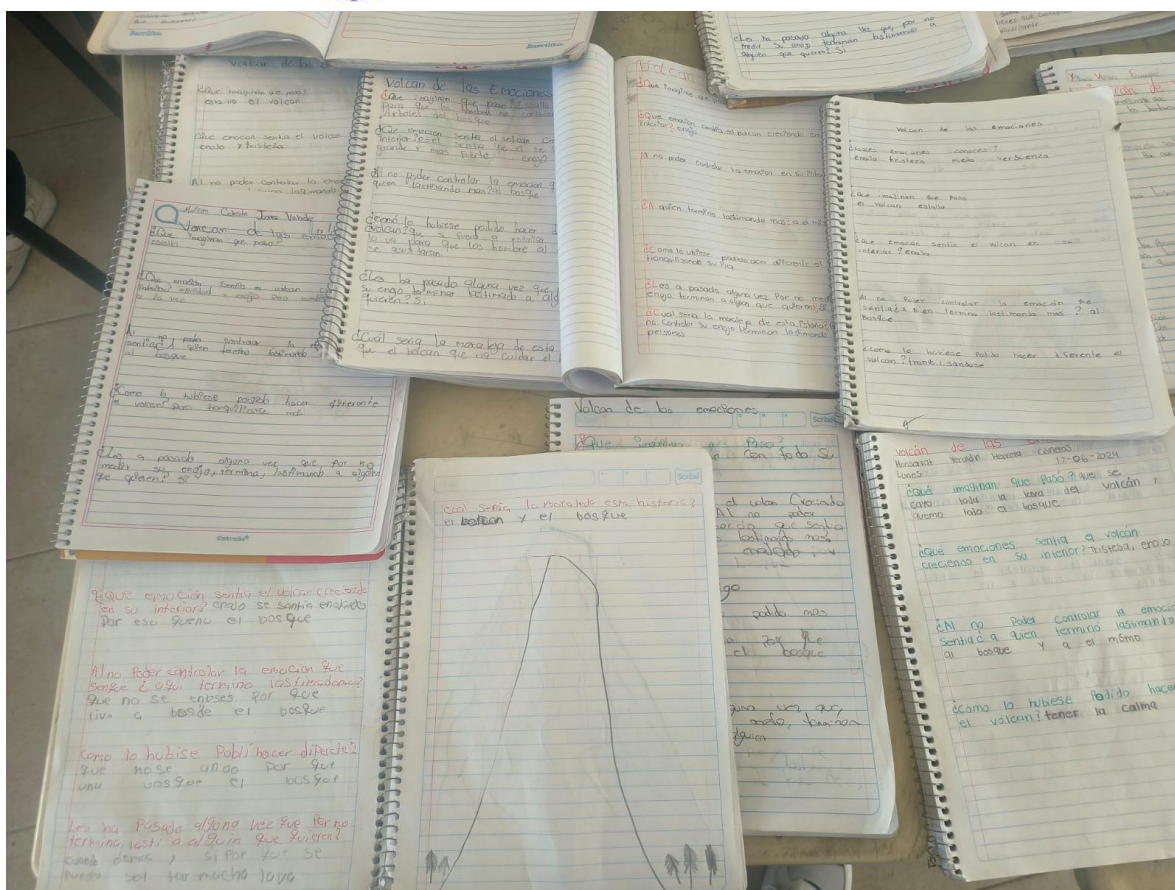
Volcan de las Emociones

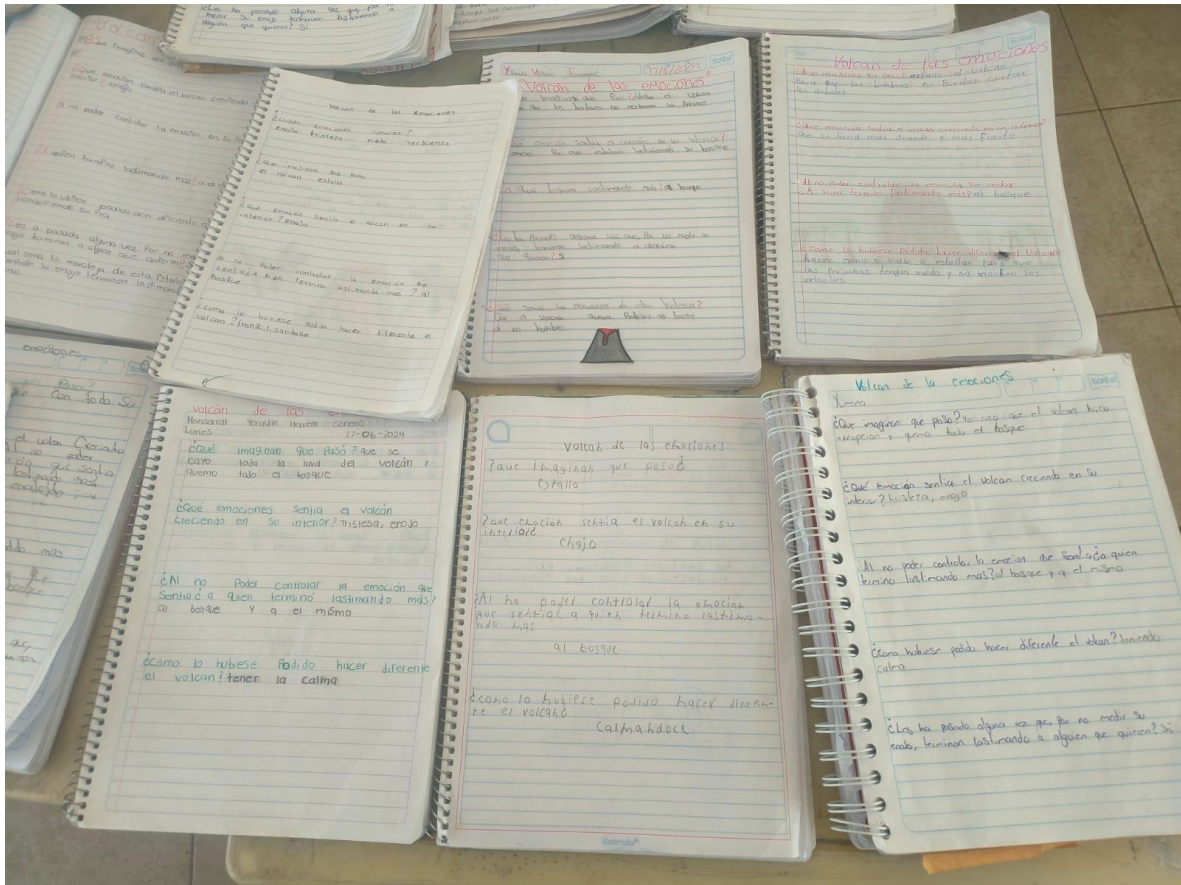
que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

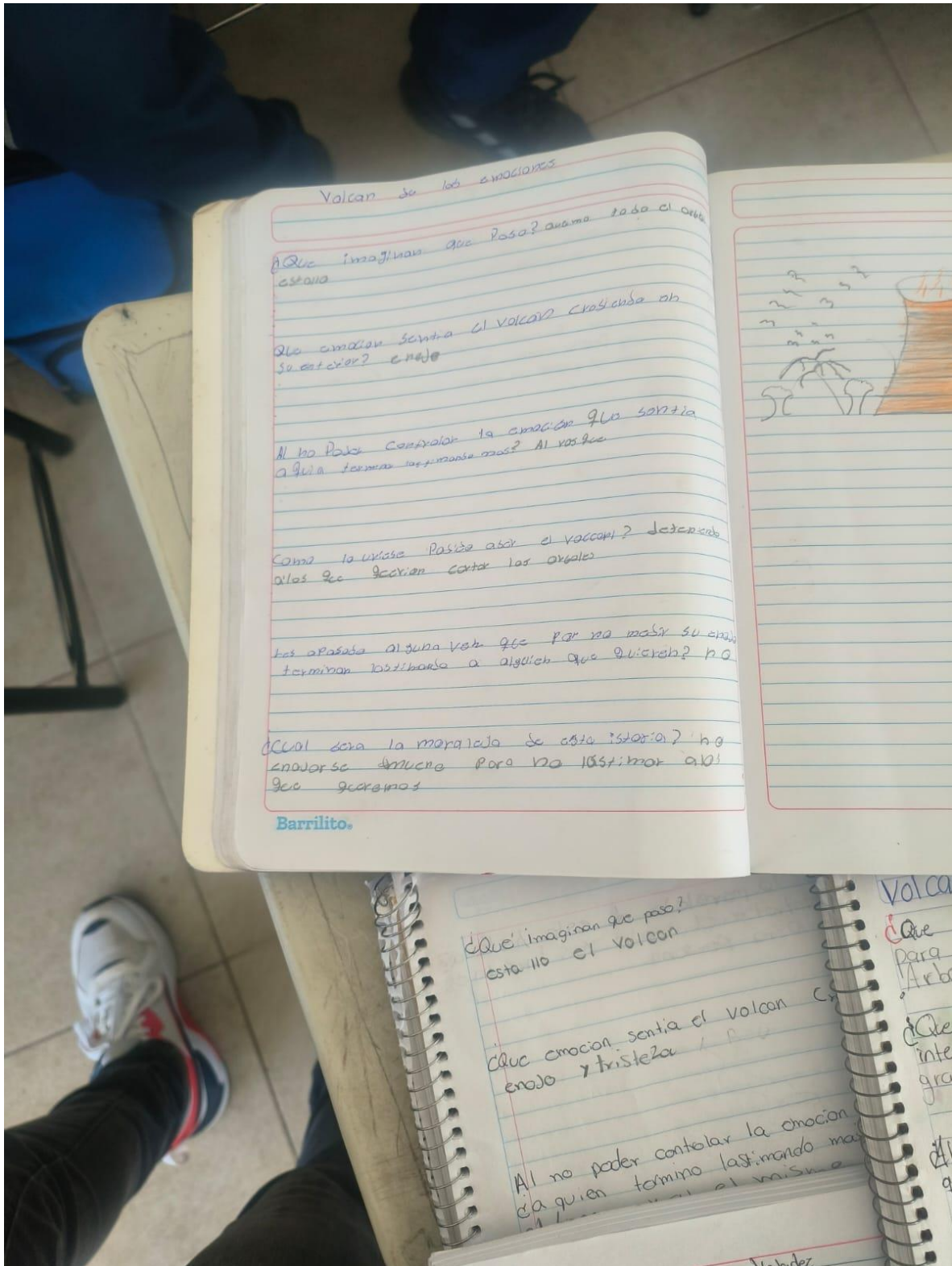
que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

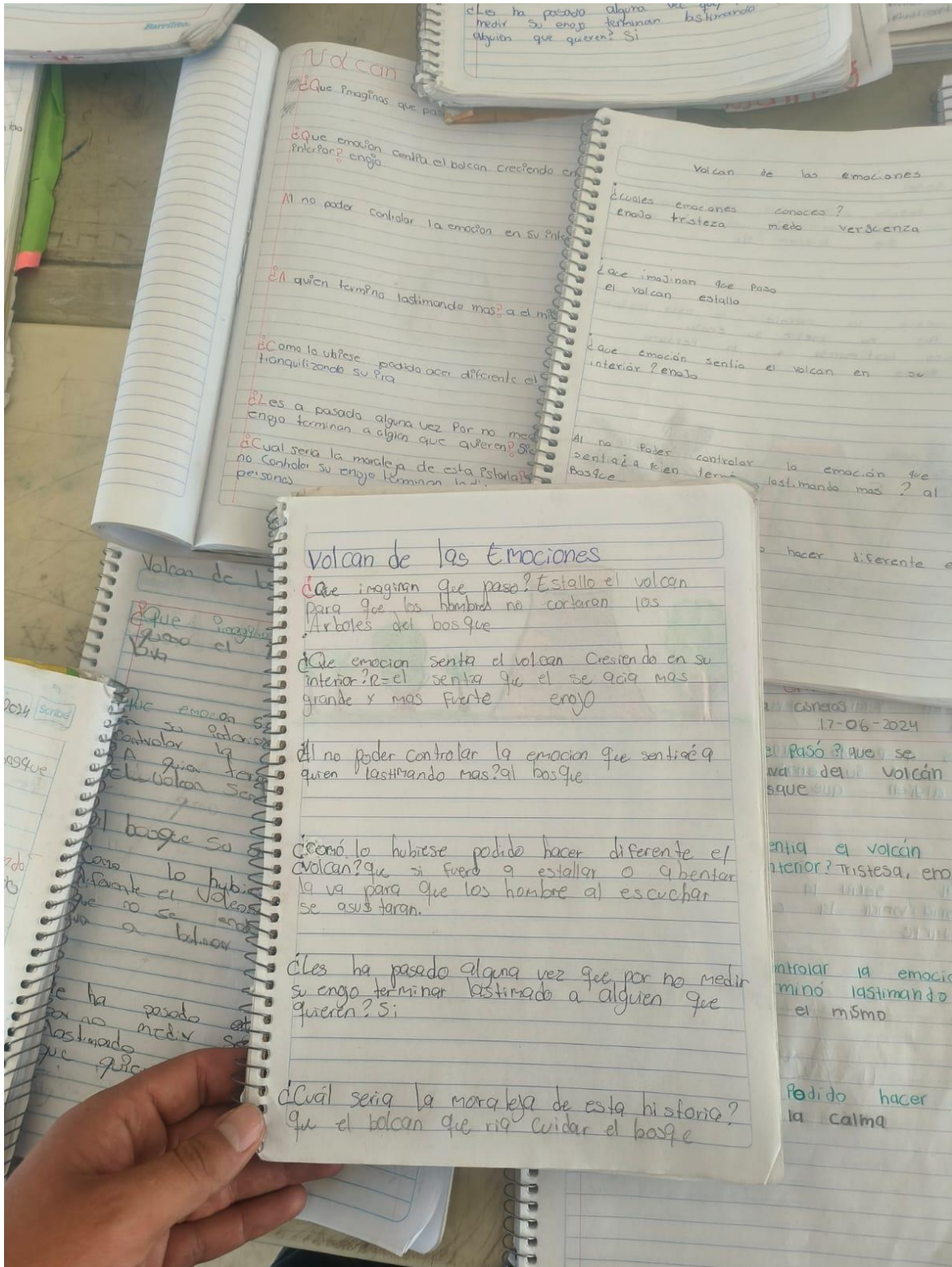
que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan

que emoción sentia el volcan creciendo en su interior?
la lava dentro todo el volcan cuando estallo
volcan









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.					