



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Cuando se lleva a cabo como primer momento un análisis del contexto, así como conocimiento académico en un grupo escolar, es importante que se piensa sobre las emociones, si se identifican, se regulan, se habla de ellas, además de que se trabajen para que exista un equilibrio entre las mimas.

En este sentido algunas de las actividades llevadas a cabo en el proyecto, están encaminadas al reconocimiento y medidas de autorregulación de la tristeza y el enojo. Pero también al trabajo de la libre expresión de la alegría.

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

El dejar fluir las emociones es un proceso que en muchas ocasiones se reprime por el temor a que se me observe de una manera vulnerable, muchas veces solo acostumbramos a expresar la alegría. Al realizar la actividad confrontarme con el enojo y la tristeza me permitió conectar con emociones que también son validas expresar, par poder realizar un trabajo de autorregulación.

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

Al identificar y hacer una paráfrasis de lo que implica la emoción de la tristeza, el enojo y la alegría, para que fueran comprendidas al nivel cognitivo de las alumnas y alumnos, estos conectaron rápidamente con acciones o sucesos que los hacer sentir estas tres emociones, inmediatamente señalaron las expresiones corporales que caracterizan las mismas. A través de la actividad se estableció una comunicación muy asertiva y abierta con los estudiantes. Se sintieron libres de expresar sus emociones, así como lo que las detona. A demás propusieron acciones para autorregularlas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Durante el abordaje del proyecto sobre las emociones, se establecieron actividades que el objetivo de que se identificaran y nombraran, por lo que se les pidió a los estudiantes que señalaran personajes que representar enojo, tristeza y alegría, podrían usar colores al igual, para colorear cómo se sentían dichas emociones.

En seguida los alumnos redactaron un escrito donde ellos fueran parte de la historia, expresaran la emoción que sintieron con determina situación, además de la manera en al que les hubiera gustado ser tratados, y qué harían si en un futuro se le presentara la misma problemática. Haciendo hincapié en la importancia de auto regular las emociones.

Finalmente se llevó a cabo un consenso donde una manera de autorregular el enojo, mismo que se observa de manera más presente en la cotidianidad del grupo, ya que existe mucha impulsividad provocada por el enojo, a lo que las alumnas y los alumnos propusieron redactar una serie de acuerdos para mediar la emoción del enojo en clase.

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



Representa con personajes y colores las emociones de enojo, tristeza y alegría.



los alumnos colocaron un tendero con las historias que escribieron sobre los acontecimientos que les hacen sentir las emociones trabajadas.



Establecimiento de acuerdos para autorregular la emoción del enojo y fomentar la comunicación asertiva

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.				x	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	