



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Todas las actividades me enriquecieron, desde hace tiempo estoy tratando de aprender a manejar mis emociones y este tipo de talleres son muy importantes para mí, me han hecho reflexionar sobre cuantas veces estalle por un enojo mal manejado y después el tener que pedir disculpas o reconocer cuando uno se equivoca cuesta mucho más, también recordé en todas las ocasiones en que me sentí feliz por alguna situación favorable sobre todo en cuestiones de salud, claro antes de esto se encuentra la angustia, estrés o preocupación, recordé a algunos maestros que me decían o hacían sentir bien o en calma en sus clases, en fin estoy en un proceso de reconocer mis emociones, que dicho sea de paso, muy pocas veces lo había intentado de una forma más estructurada.

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

Uf, me costo trabajo porque estoy acostumbrada a dar o a atender las necesidades de otros y me es muy complicado reconocer que yo también necesito un espacio para mí y que no siempre tengo que estar bien o aparentar estar bien, me tuve que regresar a varios recuerdos de mi infancia y ver que, hacia esa niña para estar feliz, alegre y sin tanto estrés, hice una introspección para ver y ser honesta conmigo misma y decidir ponerme como prioridad pues si yo estoy bien puedo apoyar a los demás.

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

Si, estoy aprendiendo y recordando emociones que son propias de su edad y compartir con ellos mis experiencias cuando yo tenía su edad, nos sorprendimos al ver que compartimos emociones y que algunas son compartidas a pesar de la

diferencia de edades, mis alumnos vieron una parte más humana de su maestra y se dan cuenta de la maestra también aprende de ellos.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Para mi es genial que realicen proyectos humanistas para apoyarnos a estar bien y así poder apoyar a los alumnos, si bien no podemos cambiar su entorno social y familiar, cuando menos ven que hay personas capaces de manejar sus emociones y lograr una autonomía.

Son pocas las oportunidades que nos dan para poder aprender y lastimosamente los tiempos y las cargas administrativas no ayudan a disfrutarlo y desarrollarlo de la mejor manera, en mi caso me hubiera gusta tener más tiempo para poder desarrollar todas las actividades con mis alumnos, me hubiera gustado este taller en otro momento donde no fuera cierre de ciclo escolar pues si se complica un poco.

De cualquier forma, estoy muy agradecida `por la oportunidad y tratare de sacar el mayor provecho posible.

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

Realizamos el termómetro de las emociones y el volcán.

Después de recibir las indicaciones los alumnos comenzaron a trabajar en sus dibujos, fueron muy participativos, en algunos grupos por cuestiones de espacio no fue posible hacer el trabajo realizando el círculo.



Estos son algunos resultados de los trabajos realizados por los alumnos, se realizó un pequeño experimento, a algunos grupos no se le colocó la ayuda visual para darles mayor libertad de expresión en sus emociones y creatividad.



Para finalizar los alumnos de forma aleatoria y por voluntad, mostraron sus trabajos a sus compañeros y externaron sus emociones y que les causaba las mismas y así poderlas gestionar o cambiar.



## 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.                                      |              |            |               |           |               |