

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)



Módulo 1

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

Cuando llegué a esta parte del curso en donde era momento de llevar a cabo el PTP, el primer pensamiento que se me generó sobre que actividades aplicaré a mis estudiantes, genero en mi una emoción de incertidumbre en donde tuve dudas sobre si lo que elegiría le gustaría a mis alumnos y sobre todo saldría bien, sin embargo me di fortaleza con las frases de afirmación en donde me dije que yo era capaz de lograr lo que me propusiera, así que me quite el miedo de fracasar y elegí las actividades de TERMOMETRO EMOCIONAL Y EL VOLCAN DE EMOCIONES.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EN EL TERMOMETRO EMOCIONAL

Al realizar esta actividad, mis estudiantes experimentaron un poco de desconcierto que yo, siendo su maestra de historia les fuera hablar de emociones, ya que ellos me manifestaron que donde hablan de emociones es en la clase de Formación Cívica y Ética, sin embargo, al saber que la clase sería sobre emociones, se pusieron contentos y mostraron disposición para realizar las actividades que les propuse.

En la primera actividad del termómetro les pedí tranquilizar su mente para tener claro que emoción experimentaban en ese momento, y para ello les propuse unos ejercicios de respiración, ante lo cual mis estudiantes mostraron estar en este ejercicio en calma, silencio.

Cuando estuvieron pasando a poner su flechita en la emoción se percató que estaban contentos de realizar esa actividad y efectivamente se comprobó esto, puesto que las flechitas de ellos fueron puestas en el estado de FELIZ Y EN CALMA.

Posteriormente reunidos en equipo, los alumnos reflexionaron sobre que necesitaban para mantener ese estado, o cambiarlo de ser necesario, ante lo cual con la observación que hacía de ellos, identifiqué que alguno en ese momento experimentó frustración al no “ocurrírseles nada” para proponerle a su equipo, mientras otros integrantes del equipo se les notaba la euforia y alegría de tener respuestas.

PESAMIENTOS Y EMOCIONES DEL VOLCAN DE EMOCIONES

En esta actividad mi alumnos leyeron el cuento del volcán y posteriormente en las preguntas de reflexión, yo les puse ejemplos reales como cuando sus hermanos pequeños dañan sus objetos favoritos, ante lo cual de inmediato de estar en un estado en calma, pasaron a estar enojados con solo de pensar en sus casos reales, ante lo cual en esa reflexión que hicimos los alumnos concluyeron, que no estaba bien dañar a las personas que quieres, cuando pueden regular sus emociones.

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

Cuando sentí incertidumbre y estar en una pequeña crisis emocional, el recordar herramientas tan valiosas que aquí nos han compartido, logré por primera vez a través del reconocimiento de mis emociones y luego el practicar ejercicios para calmar esa emoción y posteriormente no dejar que mi emoción influyera en mis sentimientos, logré no solo conectar conmigo misma sino que esa conexión me permitió actuar de manera valiente y llevar a cabo mis PTP de la mejor manera.

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

Si, al verme con entusiasmo, con un sonrisa, tranquila, pude transmitirles mis emociones, a tal grado que se generó desde un inicio esa confianza para comenzar a trabajar el termómetro emocional.

4.Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Como opinión puedo decir que el aplicar este tipo de aprendizajes, te deja muchas sorpresas, ya que nunca imagine si quiera que en mi misma aplicar estas herramientas que nos esta proporcionando el curso me pudieran ayudar a lograr controlar mis emociones para bien, y mucho menos que esto influyera en mis alumnos, no crei que el supuestamente con actividades “sencillas”, que de sencillas no tienen nada, se logran tantas cosas, como que mis alumnos logren identificar sus emociones y tengan herramientas para comenzar a practicar regularlas.

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

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD DEL TERMOMETRO EMOCIONAL



LOS ALUMNOS SE RELAJARON PARA IDENTIFICAR SUS EMOCIONES



UBICARON EN EL TERMOMETRO SU EMOCION

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD DEL TERMOMETRO EMOCIONAL



SE REUNIERON PARA HACER PROPUESTAS DE SUGERENCIAS



RESULTADO FINAL DEL TERMOMETRO EMOCIONAL

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.					