



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio de las actividades se veían sorprendidos por el cambio tan radical de tema de la clase y sobre todo ya estaban aburridos por haber presentado el examen RIMA incorpore las actividades en los diferentes grupos para cambiar esa emoción que presentaban. Conforme pasaba el tiempo los alumnos se empezaron a sentir tranquilos en unas actividades, en otras felices expresándose con una sonrisa y en una se dieron cuenta de que en verdad no identifican bien sus emociones.

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

En estos días identifique la tristeza y esta emoción los alumnos la percibieron, aunque trataba de desviar la atención a las actividades que estábamos a punto de comenzar, bien dicen que la cognición va de la mano con lo emocional pero no solo en el aprendizaje también para enseñar debemos estar bien.

Al comenzar las actividades experimente algo que ya no estaba sintiendo últimamente esa alegría y pasión por dar clase, te conviertes en algo que no eres por la carga administrativa, relaciones negativas con compañeros, pero aun así sabes que tienes un compromiso porque es tu trabajo.

Considerando todo esto, el conectar con uno mismo nos ayuda a estar en calma, realizar actividades de este tipo hace que hagamos una pausa y eso nos motiva a seguir el día a día.

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

Al entrar con buen ánimo, alegre y con un objeto curioso en este caso un sombrero de emociones, los alumnos se sorprendieron, logrando inmediatamente su atención y participación. Al hacer esto los estudiantes ven el cambio en la dinámica de la clase, conectando con las emociones y pensamientos, aunque para realmente conectar con ellos es conocer sus gustos, necesidades e intereses. Si conoces esto y lo aplicas a tu disciplina, siempre tendrás a los alumnos atentos y con interés al estudio.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Desde que realizas este tipo de actividades en el aula existe el cambio pues no se esperan que la maestra de la disciplina de ciencias énfasis en física logre actividades así, pues ellos solo esperan ver fórmulas y problemas algo complicados. Además, cambia la perspectiva

qué tienen de mí, considerando una maestra no solo comprometida con otorgarles los conocimientos, sino que respeta y cuida su integridad.

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

Saberes que emocionan. Se les pidió que realizarán las frases en su libreta y analizar cada una para posteriormente argumentar algo sobre cada situación. Cuando se trataba de alguien más fluía toda la redacción sin complicaciones, pero cuando eran específicas para ellos dudaban o bien no sabían expresarse.



Volcán. Les leí la historia a los alumnos, después les solicité que dibujaran como se imaginarían ese suceso, además de contestar las preguntas. Todos concluyeron que al no saber expresar o canalizar nuestras emociones de la mejor manera podemos hacerles daño a las personas más cercanas. De cada pregunta se compartió una conclusión, considerando que si habían experimentado tal situación en algún momento de su vida y que al no saber reaccionar se involucraban en un problema mayor. Aunque se preguntaban como podían regular esto y si era parte del autoconocimiento.



La calma. Realmente nos hemos puesto a pensar donde se generan las emociones al llegar les dije ciertas cosas para ponerlos algo intranquilos sin llegar a excesos a lo cual reaccionaron y pensaron de diferente manera como era de esperarse, pero después tenía que regresar los al estado de calma, les comenté en donde habían experimentado eso en su cuerpo. A que grado lo experimentaron y que compartieran su respuesta en grupo para ver el porcentaje, el 60% dijo haberlo experimentado en la cabeza, un 30% en el pecho y un 10% en otra parte del cuerpo. También se les comento algunas otras emociones y que recordarán donde la habían sentido, por ejemplo, el enojo, la alegría y la tristeza.



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.					