



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

MA. DEL ROSARIO RAMOS TREJO.

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

1.-Pude experimentar **Alegría**, al saber que puedo contribuir con mi granito de arena como lo hizo el Colibrí. Vivimos tiempos difíciles en donde la violencia y las injusticias prevalece es por ello la importancia de educar la conciencia emocional.

2.-**Esperanza** de querer y poder formar un árbol con los nombres de todos mis alumnos como lo hizo con su valentía la inigualable heroína “Irena Sandler “que pude yo también ayudar a cambiar vidas de manera positiva, con mi esfuerzo, mi constancia, paciencia, dedicación y amor.

3.- **Ilusión** de ser una heroína para cada alumno, que me puedan ver como un ejemplo a seguir, poder influir de manera positiva en sus vidas.

4.- **Amor** por mi profesión ya que por medio de ella puedo ayudar a mis semejantes.

5.- **Confianza** y certeza de hacer las cosas bien, sin temor a equivocarme.

6.- **Amor propio y autovaloración**, para poder lograr un ambiente educativo positivo favorable para logara un mejor nivel de aprendizaje en mis alumnos.

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

Logré reafirmar que si yo estoy bien emocionalmente voy a reflejar alegría, motivación a mis alumnos, voy a realizar con ánimo mi trabajo, el cual es maravilloso ya que me da la oportunidad de poder compartir y aprender cada día de mis alumnos.

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

Considero que si logré conectar con mis alumnos, ya que al realizar cada actividad, se pudo notar caritas alegres, entusiasmadas, un excelente trabajo en equipo, se puso en práctica la tolerancia, honestidad, integridad y la empatía con todo momento.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

1. Considero que, si me ha funcionado cada actividad que he realizado con mis alumnos, por ejemplo; “La base de todo es... la calma” pudieron identificar sus emociones y cuáles experimentan con mayor frecuencia.
2. Con “El termómetro de mis emociones” el alumnado pudo darse cuenta que las emociones se pueden manejar por medio del autocontrol, si se considera que alguna emoción les hace daño, pueden hacer algo al respecto para cambiar a otro estado emocional que no les cause dolor, estrés o ansiedad.
3. El alumnado comprendió al realizar la actividad de ° El volcán” la importancia de pensar en los demás, cuando se experimenta alguna emoción negativa, como por ejemplo “El enfado”, se puede lastimar sin pensar, si no se controla el temperamento y se usa la violencia verbal y aun peor la violencia física, se puede hacer daño a las personas que más se amamos y luego arrepentirnos.

Al realizar cada una de las actividades propuestas en este primer módulo, he podido constatar la gran importancia de educar en las emociones, la gran necesidad de desarrollar una conciencia emocional en cada alumna y alumno, Este mini proyecto me sirvió para conocer y poner en práctica todo lo aprendido en mi aula de clases, cada estrategias y actividades se vivió con entusiasmo e interés por parte de una servidora.

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



- 1.- Los alumnos están haciendo una autovaloración de sus capacidades emocionales, se les menciona algunas situaciones, y los alumnos se colocan en el rostro la emoción con la que se identifican.
- 2.- En la actividad de “El volcán” se lee en voz alta el cuento “El volcán” al finalizar la lectura, plantea algunas preguntas, se invita a las /los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.
- 3.- Se realiza la actividad “ser sintiente, se invita a los alumnos a tomar una postura cómoda, cerrando los ojos, para hacer una breve meditación, se inicia con una respiración profunda, se pone música relajante, se pide que vayan identificando sus emociones.
- 4.- Regularización de emociones; se les plantea algunas situaciones cotidianas y los alumnos responden poniéndose en la cara la emoción que ellos consideran se debe reaccionar.
- 5.- Las y los alumnos identifican y pegan su nombre en el “Termómetro de mis emociones” la emoción en la que se encuentran es ese momento.

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.					

