



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

#### **EN LOS ALUMNOS**

ALEGRÍA: Por hacer este tipo de actividades que tienen que ver con sus emociones y sentimientos.

EMPATÍA: Por las emociones de sus compañeros y por lo que compartieron al grupo

RESPECTO: Por sus compañeros al momento de comentarnos al frente sus trabajos, no es fácil hablar de nuestras emociones en público.

#### **EN MÍ**

SATISFACCIÓN: Por haber realizado las actividades con mis alumnos, porque más allá de cumplir con el curso, lo importante de aprender algo es compartirlo.

EMPATÍA: Conocí algunas cosas del aspecto emocional que no sabía de mis alumnos y esto servirá para trabajos posteriores.

FELICIDAD: De percatarme de la empatía y respeto que los demás alumnos mostraron antes las participaciones de sus compañeros.

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

Haciéndome consciente de algunas emociones que no había reconocido, agradeciendo a la vida por lo que tengo y a las personas que desde mi infancia han contribuido en mi persona y en mis logros.

Logrando tomar unos minutos para meditar y reflexionar y el simple hecho de tener tiempo de realizar respiraciones conscientes.

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

Si logré conectar con mis estudiantes, yo creo que al hablar de emociones la mejor herramienta para hacerlo de una manera enriquecedora es la escucha activa, el respeto y la empatía, no es fácil reconocer las emociones y menos las displacenteras que se experimentan, y el que mis estudiantes reflejen su confianza en mí y en sus compañeros es muy enriquecedor.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Siempre es buena hablar de emociones, me sentí al inicio un poco presionada por las actividades en pleno fin de ciclo escolar, pero fueron muy enriquecedoras para mi crecimiento personal y para compartir lo aprendido con mis alumnos.

Los momentos de ser sintiente me ayudaron a reflexionar cosas que antes no había hecho, sin duda el curso en este primer módulo me ha sido de ayuda en algunos aspectos de mi vida.

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



A partir de lo aprendido hasta el momento en el curso, fue necesario identificar algunas de las necesidades de mis alumnos en el ámbito emocional.

Posteriormente se trabajó la autoconciencia para que mis alumnos fueran conscientes de sus propias emociones.

Al final de la segunda actividad los alumnos escucharon a los demás hablar sobre sus emociones y se hicieron conscientes de las emociones de sus compañeros

En la primera actividad elegí trabajar con uno de mis alumnos con TDAH ya que algo común del TDAH es tener dificultad para controlar las emociones. Trabajamos un semáforo de las emociones para que mi alumno aprenda cómo afrontar y solucionar de manera efectiva las emociones que experimenta y para minimizar su impulsividad haciéndolo consciente de sus emociones y ayudando a regularlas mediante apoyo didáctico.

Realicé una segunda actividad con el Corazón de colores en donde los estudiantes pudieron reconocer sus emociones dándole un color a cada una y dibujando de esa manera su corazón en proporción a sus emociones, posteriormente de manera libre compartieron su corazón con sus compañeros mostrando cual es la emoción que más predomina, los demás escucharon con atención y respeto.

Darles a las emociones la importancia que merecen en el aprendizaje es necesario para el éxito de los alumnos.

## 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.					