



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante el desarrollo de las actividades pude tomarme el tiempo para reflexionar sobre la gestión de mis emociones, de qué manera estoy respondiendo antes las situaciones de mi vida cotidiana y de qué manera impactan en mis relaciones personales.

De igual manera las actividades lograron disipar mis dudas y aterrizar algunas ideas que tenía en mi mente.

Con mis alumnos, generalmente realizamos meditación, generalmente cuando están muy exaltados, sin embargo con la actividad del termómetro de las emociones pude conectar un poco más con ellos y que se expresaran más con sus emociones.

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

Principalmente con el ejercicio de respiración me ayudo a controlarme y poner en orden mis ideas, también a tener calma y responder de manera asertiva a las situaciones diarias, creo que a veces estamos tan sumergidos en nuestras actividades cotidianas que dejamos de lado nuestra salud mental, practicando la respiración pude tener mi mente en calma y terminar mis actividades de manera menos agitada.

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

Como conectaba anteriormente, principalmente con la actividad del termómetro de las emociones, nos sirvió para saber cómo nos sentimos, específicamente porque tengo sexto grado y ya en la recta final es una mezcla de muchos sentimientos encontrados, entonces con esta actividad pudimos entender nuestras emociones y las emociones de los demás.

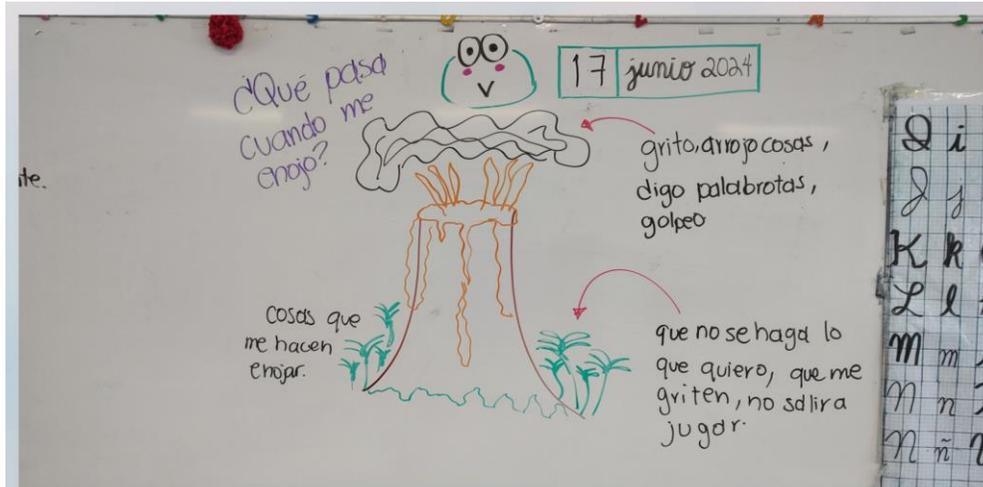
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto me gustó mucho, ya que involucré directamente a mis alumnos porque con la carga emocional a la que están expuestos por la salida de la primaria les sirvió como desfogue para expresarse libremente sobre cómo es que se sentían con la situación que se acerca.

Y personalmente porque me veía “obligada” a tener estos pequeños momentos de relajación e introspección que muchas veces dejo de lado por realizar otras actividades; logre estar en calma por más tiempo y alejarme un poco de las “emociones negativas” para tener más tranquilidad en mi día a día.

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

“EL VOLCÁN”



Con la actividad del “Volcán” mis alumnos observaron que es mejor tranquilizarse y tomar las cosas con calma para evitar respuestas o conductas agresivas, lo vinculamos con actividades de la vida cotidiana, por ejemplo cuando un compañero le contesta de mala manera a otro, no es necesario responder de la misma manera, sino trabajar en la gestión de nuestras emociones para responder de manera asertiva; también a tener empatía entre ellos, tal vez habían tenido una mala mañana y por eso contestaron mal.

“EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA”



Con esta actividad pudimos reflexionar acerca de la calma, cómo es que se siente y en dónde la sentimos, salimos a la cancha a trabajar y socializar sus respuestas, este trabajo lo tome de una alumna que mencionó que ella siente la calma de color verde ya que lo relaciona con la naturaleza y la hace sentir tranquila. También reflexionamos sobre la respiración de la caja, la cuál es una técnica que ya habíamos trabajado con anterioridad y que podemos utilizar para volver a la calma cuando nos sintamos estresados o agobiados.

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.			X		
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	