



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Por: Ma. Guadalupe Robledo Contreras

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

Desde el inicio del curso sentí miedo y ansiedad, ya que vi se trataba de un curso en el cual me exigía manejar las redes sociales, cosa que no manejo del todo, además, la carga de trabajo que tengo en este momento como Asesor Técnico Pedagógico es mucha y cuento con poco tiempo para dedicarme al 100% a este hermoso taller. También mi salud se ha desmejorado últimamente y eso me causó desesperación por no poder realizar en tiempo y forma las actividades.

La actividad de evaluación fue muy difícil para mí, ya que aunque leí una y otra vez la infografía, me di cuenta que mi interpretación es mala al realizar una relación con conceptos y ejemplos claros.

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

Al realizar las respiraciones una y otra vez, para conservar la calma en los momentos de más presión y ansiedad, por no poder avanzar como yo quisiera a estas actividades.

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

- ✚ Primeramente les puse ejercicios de respiración.
- ✚ Posteriormente les comenté que íbamos a compartir lo que sentíamos en ese momento a través del semáforo de las emociones, el cual les di a conocer lo que significaba cada carita.
- ✚ Posteriormente les di un momento para pensarán un momento ¿Cómo me siento hoy.
- ✚ Cada alumno fue representando a través de una carita su emoción y la fue pegando en el pizarrón.

- ✚ Posteriormente y de manera voluntaria, fueron explicando por qué se sentían de esa manera, esta actividad lo hicimos en plenaria y guardando el respeto a las opiniones de sus compañeros.
- ✚ Enseguida dibujaron o iluminaron en el semáforo de las emociones, la que ellos fueron representando, según su propia emoción.
- ✚ Finalmente, les di oportunidad de escribir el por qué sentían esa emoción y compartir sus escritos con quien ellos quisieran.

Puedo afirmar que esta actividad conectó a los alumnos con sus emociones y sentimientos, pues al momento de expresar cómo se sentían se desahogaron haciendo las expresiones de enojo, miedo, ira, etc. en ese momento me percaté que logré que reconocieran sus emociones y ya en su participación y en la plática que tuvimos después les fui preguntando la causa por la que sentían esa emoción y cómo le podrían hacer para disminuir lo que estaban sintiendo y tomar decisiones más acertadas para prevenir algún conflicto o situación de violencia con las personas que les generaron esos sentimientos y emociones.

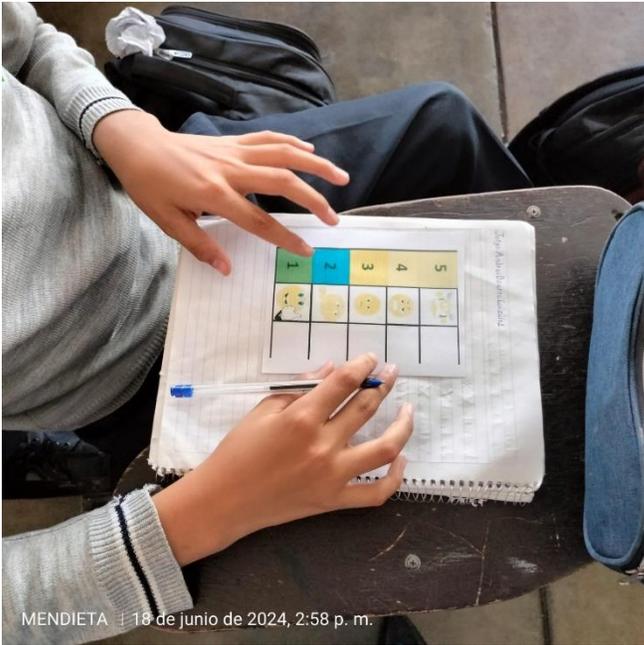
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Bueno, aunque le di un giro a la actividad del semáforo y solamente apliqué una actividad, debido a que se juntaron varios procesos en estas semanas, como la aplicación de RIMA y el FORO de Aprendizajes Fundamentales de dos días; creí importante realizar esta actividad del semáforo de las emociones. Actividad muy provechosa, ya que me di cuenta que los estudiantes son capaces de expresar sus emociones y entender las de los demás, pero sobre todo, fueron lograron reconocer las causas y comunicarse efectivamente, expresando lo mejor que se puede hacer para no dejarse llevar por esos momentos de ira, enojo, miedo, rabia, tristeza, etc. Cada día me convenzo que este tipo de actividades son muy valiosas en el ámbito académico, ya que fomentan las relaciones saludables y colaborativas a lo largo de la vida.

Dentro de la actividad, los alumnos se comprometieron a expresar lo que sienten con quien más confianza tengan, en este caso con su maestra, y me pareció muy importante este compromiso, ya que de esa manera se está cultivando el equilibrio emocional de los alumnos, con el compromiso de vivir en un entorno enriquecedor en el que puedan ir desarrollando habilidades emocionales sólidas.

Considero valió la pena el hacer el gran esfuerzo de trabajar esta actividad con el grupo de 6º, pues les di una pequeña oportunidad de tener conciencia de sí mismos y sentirse libres de emociones que los dañan, comprendiendo de esa manera sus emociones, fortalezas y áreas de mejora, además, en ese momento se mostraron empáticos entre ellos y observé se elevó su autoestima y con más confianza para enfrentar desafíos.

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



yo me senti enojado
 porque me estaba
 provocando un niño
 de el salon del 6
 "C" y queria que
 pelearamos pero yo
 no quise y no
 quieto pelear porque
 ya no quieto tener
 problemas por que
 no quieto que
 me castiguen ni
 que yamen
 a mis papás porque
 me castigah y me
 regañan.

Mis emociones
 el día de ayer me senti
 feliz y despues triste
 y despues estava jugando
 pero me senti enojado
 y despues un niño me dijo
 cosas y me enoje y me di
 jome cosas y me enoje
 mucho mas y casi de
 si de cosas nomas
 que respire y me calme



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.					