



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En las actividades de relajación aprendí la forma correcta de llevar a cabo la respiración, durante la misma; pasé por varias emociones como la tristeza al recordar varios pasajes de mi vida como el quedar huérfana de madre a temprana edad; y la alegría de que a pesar de eso tuve apoyo y la entereza de continuar para lograr ser una persona de bien.

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

Al ir interiorizando las afirmaciones positivas de mi persona (parte que reconozco lo necesito hacer cada día) e ir desarrollando las diferentes actividades, lecturas y videos me fui identificando y reconociendo que soy importante en primer lugar para mí misma, que debo estar en calma y dejar de preocuparme por todos, buscar la paz en mí, para después de esa misma forma relacionarme con los demás y lograr transmitirlo al grupo.

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

Sí; en las actividades realizadas durante la semana estuve atenta a sus comentarios. En el Termómetro de mis emociones, donde se analizó el significado de cada emoción y la importancia de hacer un alto para sentir y reconocerlas, la parte de lo que necesitan hacer al estar sintiendo la emoción sea enfadado, frustrado, calmado, etc., es importantísima; ya que les proporciona herramientas para poder actuar de forma asertiva dependiendo de la emoción identificada. Luego se les invitó a dibujar una carita con la emoción que sentían en ese momento para que pasaran a pegarla en el lugar correspondiente y comentaran el porqué de la emoción; me di cuenta al tener

una escucha activa de las alegrías, tristezas y preocupaciones de cada uno y traté de reconfortarlos con algunos comentarios positivos.

Después se hizo la lectura en voz alta de El volcán, para que los alumnos pudieran dar respuesta a las preguntas de reflexión y lo relacionaran con el actuar que ellos mismos en ocasiones tienen tanto en su ámbito familiar como escolar, participando algunos de ellos con ejemplos en donde sí se han enfadado mucho y han pegado o llorado por enojo.

Por último se realizó Buscando la calma perdida, en la que se inició con la práctica de ejercicios de respiración (Flor y vela) para llegar a la sintiencia, lo que ayudó a generar un ambiente tranquilo después les solicité que dibujaran la silueta de su cuerpo y eligieran un color que para ellos representara la calma y la colorearán, hubo de todos los colores y explicaciones del porque la elección y para finalizar mostraron su dibujo al grupo con la parte donde colocaron el sentir de su emoción.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me agrada que tiene variedad en las actividades, durante el proceso se van aclarando varios puntos clave como el identificar al sistema límbico como el lugar donde se generan las emociones, y el reconocimiento de cada una de ellas como la frustración y la calma que algunos alumnos/as mencionaron no conocerlas; se logra desarrollar la empatía y abona a la inteligencia emocional,

Las actividades son muy enriquecedoras tanto en lo personal como en lo laboral, solo me sentí un poco confundida en algunas de las actividades a desarrollar ya que conozco muy poco del manejo de la tecnología y las redes sociales; aunque, considero que es lo normal durante la adaptación a la forma de trabajo.

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



iloveimg-compressed.zip

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.					