



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante las actividades que realicé del módulo 1 me permití hacer una autoexploración emocional de todo lo me rodea y como impacta en mis alumnos, escuela y vida personal (empezando por mi misma).

Las diferentes dinámicas aplicadas me propiciaron descubrir y hacerme responsable de las acciones que realizo en mi día a día, dar un espacio para calmarme, respirar, evaluar las situaciones, tomar decisiones y ser honesto contigo mismo tiene un gran impacto que se refleja en tu forma de vida.

Al realizar el proyecto Mi botiquín emocional logre conectar con mis alumnos de una forma positiva y honesta, dejando al descubierto emociones que son difíciles de compartir en colectivo, los alumnos escucharon atentos a sus demás compañeros, Dieron soluciones para poder apoyar el motivo de esa emoción brindando un confort en cada uno de ellos.

Al igual de realizar actividades creativas y lúdicas que permitieron un aprendizaje autónomo, fortalecer sus habilidades expresivas y comunicativas con el resto del grupo, los alumnos se mostraron seguros, felices, motivados y con una autoestima reforzada.

A conclusión se debe tomar un tiempo en el aula para fomentar la calma y el autoregulamiento emocional que acontece.

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

En el momento que comprendí que los tiempos efectivos para escucharme y saber cómo estoy son de esenciales en mi vida diaria. Tomar un descanso y preguntarme ¿Que necesito? ¿Qué estoy haciendo para lograrlo o mejorar esa emoción? ¿necesito compartirlo? ¿puedo hacerlo yo sola? Las actividades me dieron ese empujón que se

necesita para conectar, me sentí: tranquila, en calma y segura de lo que estaba realizando en muchos aspectos personales.

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

Si logre conectar con ellos, al explicar las actividades que se realizarían se pusieron muy felices de poder compartir sus emociones, al inicio de la actividad se percibía un dinamismo por ya querer ser escuchados, durante el desarrollo de la misma ellos compartían con sus binas momentos personales del porque esa emoción.

Al pasar y explicar me di cuenta de que todos necesitamos expresarnos y ser escuchados sobre lo que nos acontece y provoca un sin fin de emociones.

Al concluir algunos de ellos por iniciativa dieron abrazos, me propusieron trabajar en equipo para acompañar al compañero que lo necesita y ahí es donde ellos conectan contigo y son capaces de dejarnos ver en su interior. En el salón de clases los alumnos mostraron su esfuerzo, miedos, vergüenzas, felicidad y preocupación de un modo responsable y asertivo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

He trabajado la parte socioemocional en mi grupo usando el cuento “EL MOUSTRO DE LAS EMOCIONES” durante este proyecto pude percibir a los alumnos mas interesados y comprometidos a expresar sus sentimientos y emociones, desde la 1ra actividad y el cierre.

Con las actividades del termómetro de las emociones los alumnos lograron expresar y reajustar sus sentimientos y emociones, aportando soluciones en el momento y siendo pacientes, comprensivos y afectivos.

Para cierre con la actividad: La base de todo es calma, entendimos que las emociones se guardan en nuestro cuerpo causando sensaciones de tranquilidad o disgusto, saber identificar donde esta acumulada esa emoción les ayudo a expresar de forma correcta y que en un futuro todo sea mas fluido.



Es muy importante que como docentes incluyamos este tipo de actividades que permiten tener un conocimiento más amplio de lo que sucede en cada alumno, de manera personal quede muy satisfecha de lo que se logro en 3ro.

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



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 mii proyecto.			x		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.			x		