



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Pensaba que las actividades aplicadas serian sencillas, pero ya cuando veo la reacción de los niños durante el desarrollo de las actividades, me doy cuenta como despierta en ellos interés y hacen reflexiones acerca de la importancia de reconocer sus emociones además de que ahora tienen la idea de que hacer en caso de llegar o sentir tal emoción. Un de las emociones que más sobresalió en esta actividad es la tristeza, pues muchos de los niños han perdido familiares a lo largo del ciclo escolar y notan lo importante que es hablar del tema y lo que sienten para que puedan tener paz o tranquilidad en su interior.

Otra emoción que sobresale es la felicidad donde compartieron historias con profesores donde una de las razones por las cuales los recuerdan es el carisma que los caracterizaba.

en tercer lugar quedan dos emociones que son enojo y frustración. El enojo los alumnos lo siente cuando ven que alguno de sus compañeros hace o dice algo malo de otra persona. La frustración tiene que ver con el no poder realizar o comprender rápido los algoritmos matemáticos para solucionar problemas.

Lo importante de la actividad es que los alumnos ahora conocen técnicas para poner en practica cada que se enfrentan a estas emociones.

Los alumnos se veían muy interesados y felices al realizar las actividades, tuvieron la confianza de expresar situaciones por las que han pasado y que el manejo de sus emociones no ha sido las adecuadas o que tuvieron que mejorar en la forma de expresarse.

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

Cuando realicé la actividad me di cuenta que a veces me he sentido frustrada y en lugar de hacer la opción que brinda el termómetro solo me frustró más al tratar de terminar pronto en lugar de descansar y tomar un respiro.

Me doy cuenta de la importancia de que reconocer las emociones no solo es para los niños, sino que también para los adultos, porque muchas de las veces por vivir tan rápido o por imitar estereotipos de vida dejamos a un lado el sentir propio, es decir, nos olvidamos de que somos personas únicas con emociones y sentimientos.

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

Sí lo logramos al permitir que ellos expresaran con la confianza de no sentirse juzgados, también cuando todos estuvieron escuchando respetuosamente y cuando hubo comentarios empáticos respecto a situaciones compartidas.

Al termino les agradecí a mis alumnos por su participación y los invité estar atentos de sus emociones y que cuando estas les cuesten su tranquilidad y bienestar tengan la confianza de pedir ayuda a sus padres, sus maestros o alguna persona de su confianza.

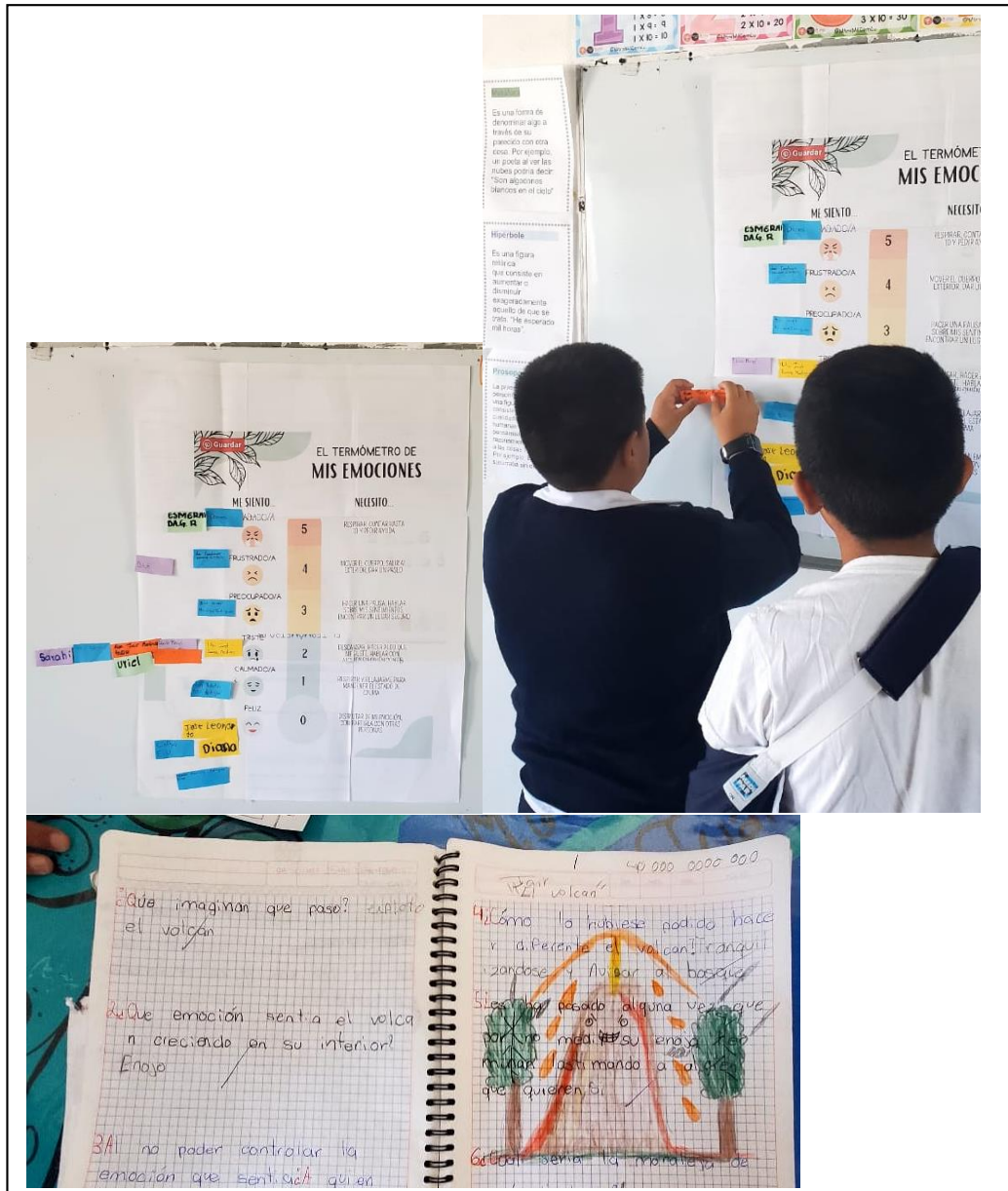
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me agrada este tema-taller, pues nos están dando herramientas para poder interactuar con los alumnos dentro de las aulas y ser conscientes de que a veces el aprendizaje no se logra si nuestros pequeños traen situaciones tras fondo que emocionalmente no les permiten estar en sintonía con las clases.

Estas estrategias nos ayudarán a los docentes para poder apoyar a nuestros alumnos en general, pero sobre todo a aquellos que más atención o afecto necesitan, nos ayudan a ser más empáticos con todos nuestros alumnos.

Trabajar actividades socioemocionales en las clases de forma regular nos garantizará un ambiente más libre de violencia y donde se pongan en práctica valores como el respeto, generosidad, solidaridad, tolerancia, empatía y sanas relaciones entre los integrantes.

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		