



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Principalmente generar un ambiente de confianza en donde mis alumnos se sintieran seguros al expresar su sentimiento y el motivo de su sentir. Me sentí tranquila, empática y emocionada, al saber que estoy tratando de generar en mis alumnos una salud emocional buena, que están en una edad idónea para crecer como personas responsables de sus emociones.

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

Procuro siempre generar un ambiente de confianza no solo conmigo sino entre todos de manera colectiva y así lograr que su expresión sea cada vez más segura, que los demás compañeros desarrollen la escucha respetuosa y a su vez conecten entre ellos mismos.

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

En su mayoría sí, pues expresaron su sentir al principio comenzaron a repetir lo que los primeros compañeros comentaban que es feliz, al hacer una interrupción y volver a plantear la intención del ejercicio comenzaron a dar razones diferentes incluso no relacionadas con el contexto escolar sino con algunas situaciones vividas en casa, incluso relacionándolo con días anteriores no precisamente el sentir del día en el que estábamos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El trabajar con las emociones es algo muy complejo no es simplemente el hacer que el alumno nos diga que se siente triste, feliz, enojado, si no es algo más allá es desmenuzar en realidad esa emoción, ese sentir; para que los alumnos lleguen a ese

punto nosotros como docentes también debemos de trabajar nuestras emociones, identificarlas el saber su origen y no solamente eso sino también saberlas manejar, saber cómo es que nos podemos controlar ante un enojo, ante un miedo, ante una situación de frustración, estrés, etc., para así esa experiencia transmitirla a los alumnos y que ellos de manera muy consciente, muy real comiencen a identificar esa emoción el saber que podemos hacer para controlar esa emoción para darle un buen manejo y que no afecte nuestras relaciones, que no afecte nuestra actitud ante un día difícil, el que sepan que tener un mal momento no quiere decir que vamos a tener un mal día, que vamos a tener una mala vida, lo importante e interesante es que ellos logren identificar que son simplemente rachas difíciles, pero para poder controlar esas emociones difíciles debemos trabajarlas, identificarlas, controlarlas, empezar desde cero desde la base en ocasiones los alumnos se dejan llevar por lo que otros compañeritos dicen, quizá por la idea principal que la docente ejemplifico y ahí es justamente el trabajo, ahí es lo interesante, el transmitirles la importancia y el saber decir cómo en realidad se sienten, qué es lo que los haces sentir así y no simplemente decir o dejarse llevar por lo que dicen los compañeros o por lo que la mayoría dice.

Es ahí en donde mi labor como maestra comienza...

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

ACTIVIDAD APLICADA.

I. Termómetro emocional

Anteriormente con mis alumnos he trabajado el termómetro de las emociones, por lo cual en esta actividad decidí continuar utilizando los colores con los que ellos están relacionados.

- Rojo--- **enojo**
- Amarillo--- **triste**
- Verde --- **Feliz**



Previamente de manera general se cuestionó a los alumnos como se encontraban el día de hoy, como se sentían, ejemplifique como estaba yo como me sentía y porque me sentía así, de manera natural comencé e a cuestionarlos directamente de cómo se sentían, porque se sentían así.

Recordando que anteriormente habíamos trabajado con el **semáforo de las emociones**, invite a los alumnos a recordar los colores y la emoción que cada uno representaba, posteriormente, después de que externaron su sentir, los invite a pasar, identificar el color que representaba su emoción y colocar su nombre.

Como conclusión los invite a reflexionar sobre la emoción de la tristeza y el enojo que podríamos hacer para ya no sentirnos así, los alumnos de manera participativa dieron opciones como: pedir un abrazo de mamá/papá o un amiguito, respirar tranquilamente como oliendo la flor y soplando la vela. (Ejemplificamos el ejercicio, recordándolo, pues ya en otras ocasiones lo hemos implementado).

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.					