



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio de la actividad les pregunté a los alumnos qué se imaginaban que íbamos a trabajar en esta actividad: El termómetro de las emociones.

Ellos contestaron que se trataría de clasificar las emociones en positivas y negativas y de ahí partir para poner en la parte superior las emociones negativas.

Como nos marca la indicación de la actividad, se les hizo saber brevemente cómo las emociones pueden cambiar a lo largo de día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Recalcamos la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones de la siguiente manera:

Me siento	Necesito
Enfadado	Respirar, contar hasta diez y pedir ayuda.
Frustrado	Mover el cuerpo, salir al exterior y dar un paseo.
Preocupado	Hacer una pausa, hablar sobre mis sentimientos y encontrar un lugar seguro.
Triste	Descansar, hacer algo que me guste, hablar con alguien en quien confíe.
Calmado	Respirar y relajarme para mantener el estado de calma.
Feliz	Disfrutar de mi emoción y compartirla con otras personas.

Las emociones que surgieron durante la actividad fueron:

Felicidad. Porque algunos alumnos compartieron que se sentían felices porque esta actividad les permite tener un momento para relajarse.

Calma. Algunos alumnos mencionaron que en este momento de la actividad sienten plena calma por estar casi al término del ciclo escolar.

Frustración. Mencionaron algunos alumnos que en este momento de la actividad de siente con algo de frustración por estar realizando un proyecto que no les es muy familiar.

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

Logré conectar conmigo misma en el momento en que cada uno fuimos compartiendo cómo nos sentíamos en el momento de la actividad, ya que me hice consciente de que al compartir con mis alumnos cómo me siento, ellos pueden mostrar más empatía hacia mí y hasta darme muestras de cariño.

Durante la realización de esta actividad pude darme cuenta de la felicidad que me causa el hecho de ver a mis alumnos compartir sus emociones y que al mismo tiempo ellos también se den cuenta de que es bueno escuchar con atención al compañero y saber cómo se siente él.

También pude sentir algo de frustración porque en el contexto ocurren hechos que es imposible evitar y son los que en ocasiones llegan a afectar de tal manera a los alumnos que no pueden llegar a concentrarse en las actividades, estos hechos que ocurren por lo general son: violencia, agresiones, asesinatos, eso en la calle, mientras que en algunos hogares también se llega a saber de violencia intrafamiliar o situaciones de divorcios o separaciones que también son otra causa de que algunos alumnos no puedan llegar a estar emocionalmente dispuestos para el aprendizaje.

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

Sí, porque lograron comunicar su emoción al momento de realizar la actividad y expresaron el porqué de su sentir, algunos comentaron que se sienten alegres debido a que entregaron todos sus trabajos, otros expresaron que se sentían en calma debido a que estaba todo bien en su casa, con sus padres o familiares, otros expresaron que

se sentían frustrados debido a que se les complicaba el tema que estamos viendo en el campo formativo de saberes y pensamiento científico, porque es algo nuevo para ellos, sin embargo hacen su mayor esfuerzo por aprender estos conceptos nuevos.

Al final, se les explicó las diversas estrategias que podemos poner en práctica al tener cada una de las emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El aprendizaje de nuevas estrategias que permitan regular nuestras emociones, así como brindarles herramientas a nuestros alumnos es de mucho valor, ya que como hemos visto en el transcurso de este primer módulo, las emociones son las guardianas del aprendizaje, situación que he compartido con mis alumnos y son conscientes de ello, sin embargo, también lo son de que ocurren situaciones que son un tanto difícil de manejar, pero con el tiempo y la práctica seremos lo haremos mejor.

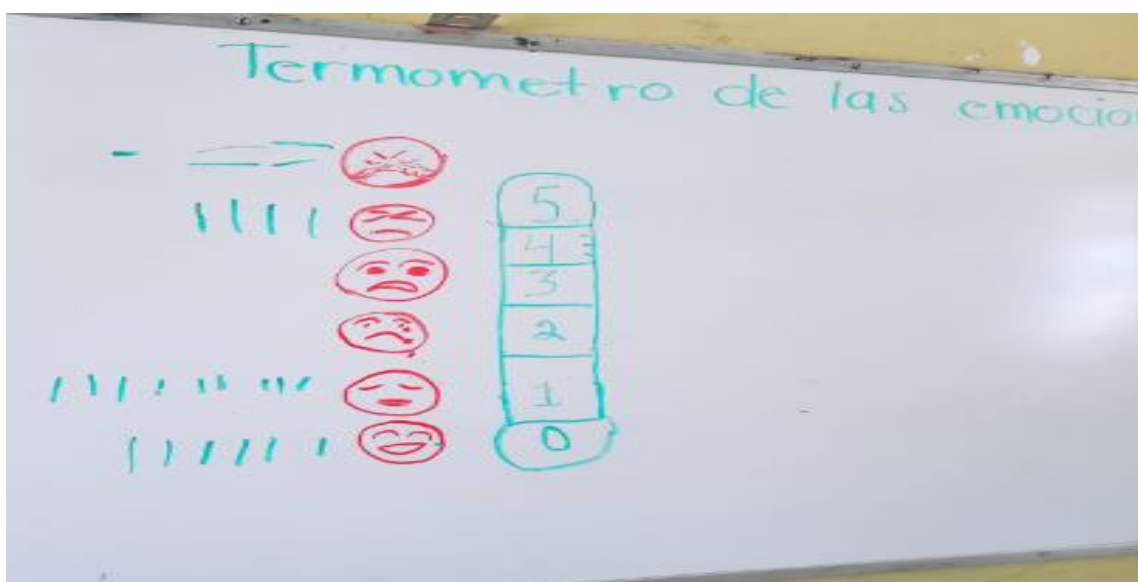
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



En estas imágenes podemos ver que los alumnos nos comparten las diversas emociones que se observan en el aula. Ya que previamente a la actividad del termómetro trabajamos en el conocimiento de las características de cada una de las emociones.



En esta imagen estamos llevando a cabo la actividad del termómetro de emociones, cada alumno fue marcando la emoción que sentía en este momento y además nos compartió el por qué se sintió de esa manera.



Aquí podemos ver que la mayoría de alumnos en este momento se siente en calma, comentaron que es debido a que ya entregaron la mayoría de trabajos pendientes para evaluación y se sienten más tranquilos.

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		