



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La actividad realizada para este proyecto la lleve acabo el día jueves 13 de junio a las 11:40 am con mi grupo de orientación socioemocional y tutoría III, el grupo se encontraba tenso, ya que en la clase anterior tuvieron una dificultad con la maestra (situación que no quisieron comentarme), lo cual, también tenía al grupo muy inquieto.

Por tal motivo me consto trabajo calmar a los alumnos, para explicarle lo que se pretendía hacer. Pensé que no iba a conseguir nada con el grupo ya que suelen portarse indiferente cuando tienen situaciones complejas.

Afortunadamente logre que los alumnos se calmaran para poder realizar la actividad después de que les solicite realizar ejercicios de respiración para lograr ese estado de tranquilidad y calma.

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

Practicar la atención plena: a estar presente, observando mis pensamientos y sensaciones sin juzgarme.

Pongo atención a mi respiración, movimientos y los sonidos que se admiten a mi alrededor.

ser paciente en la regulación de mis emociones.

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

Afortunadamente sí, a pesar de ser un grupo muy inquieto logro captar rápido la atención de mis alumnos y logramos crear un ambiente de confianza, respeto y seguridad, después un principio se establecieron normas de respeto mutuo en el aula.

También soy accesible y manifiesto disponibilidad para que mis alumnos puedan expresarse sin ser juzgados. Valido sus emociones y brinda apoyo cuando lo necesitan.

Les hago saber que todos somos un ser humano con el que pueden conectarse y sentir sus emociones, manifestando sus sensaciones y sentimientos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La aplicación de las actividades “ el termómetro de emociones “ y “en busca de la calma perdida”, no me costó trabajo aplicar, ya que durante el ciclo escolar eh aplicado diversas actividades en la expresión, conciencia , autorregulación de emociones, todo con la finalidad de trabajar en el logro de la habilidades que generen bienestar y calma. Son actividades que les gustan a mis alumnos, ya que después de estar tensos logran bajar ese nivel de tensión hasta llegar a un nivel de calma, tanto que se reflejó que un 60% de mis alumnos se encontraban en un estado feliz y de calma. Por tal motivo, para el 40% restante que se encontraba preocupado, frustrado y enfadado, hicimos una actividad de relajación y control de respiración, lo cual les ayudo a bajar la sensación que tenía.

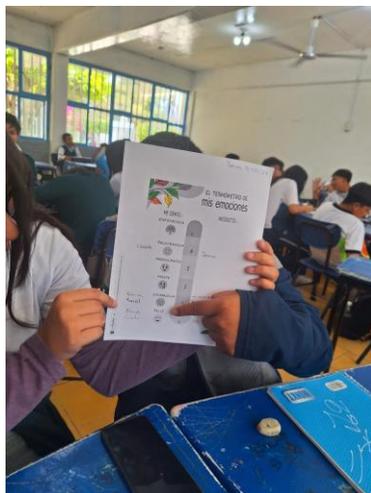
En la actividad de “en busca de la calma perdida”, cada alumno manifestó en lugares diferentes donde siente en su cuerpo: el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira, la tristeza y la alegría. Muchos manifestaron la ira en su cara, manos y pies (eso explica el porque de su comportamiento cuando se sienten así),la mayoría manifiesta su alegría en el rostro.

Una vez concluida la actividad se les pidió a los alumnos que me expresaran personas, animales, objetos o situaciones que les tranquiliza, para lo que comentaron: jugar, hablar con personas que no los juzguen, estar descansando en la naturaleza, dormir, ser positivo, ser feliz.

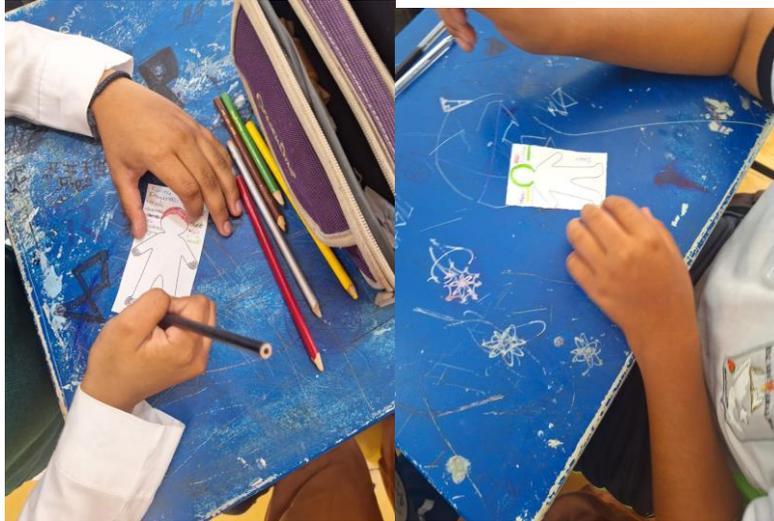
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



La actividad del termómetro de emociones lo maneje por equipos (debido a que les gusta expresar sus emociones frente a todo el grupo), los alumnos se acomodaron en círculo les proporcione una copia a cada equipo, donde ellos iban a ubicar la sensación que tenían en el momento) y en lugar de dejarles la propuesta “NECESITO”, le solicite que ellos manifestarán lo que necesitaban para salir de ese estado o mantenerse.



De esta manera me resulto más practico la interacción con ellos, y pudieron expresar sus sentimientos de manera más segura.



En la actividad de “en busca de la calma perdida”, a cada alumno se le entrego una silueta, donde iban a iluminar el lugar exacto donde siente en su cuerpo las siguientes emociones: el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira, la tristeza y la alegría; por acuerdo se establecieron colores para cada una.



Muchos manifestaron la ira en su cara, manos y pies, coincidieron su alegría en el rostro

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.					