



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio de cada una de las actividades que se han propuesto en el primer módulo de este curso de Autonomía Emocional me puede percatar que varios de ellos son similares a los que mi terapeuta personal me ha proporcionado para conocer, regular y ser consciente de mis emociones y sentimientos, lo cual me da mucha satisfacción ya que afortunadamente las he aplicado, en algunas ocasiones en el aula para mis jóvenes, ya que en este ciclo escolar en mi Institución nos dimos a la tarea de fomentar la lectura de libros socioemocionales y/o de superación personal, por lo que hemos compartido varias estrategias.

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

Considero que una de las actividades que más me dan la oportunidad de conectar conmigo misma es la de la respiración consciente, ya que ello me permite que la oxigenación que mis ideas sean más claras, pausadas y acertadas.

Así mismo, debo agradecer el que nos hayan compartido los diferentes videos y audios que se encuentran en la plataforma, ya que los compartí en mis grupos.

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

Sí, con varios de ellos.

En algunas de las dinámicas que he investigado y adaptado para mis estudiantes logramos conocer un poco más sobre ellos y encontrar algunas estrategias para canalizar las emociones y sentimientos.

Además de que con ellos, varios se prestaron para otorgarles más material para trabajar en casa, lo cual me emocionó, impactó pero sobre todo me entusiasmo por verlos interesados.

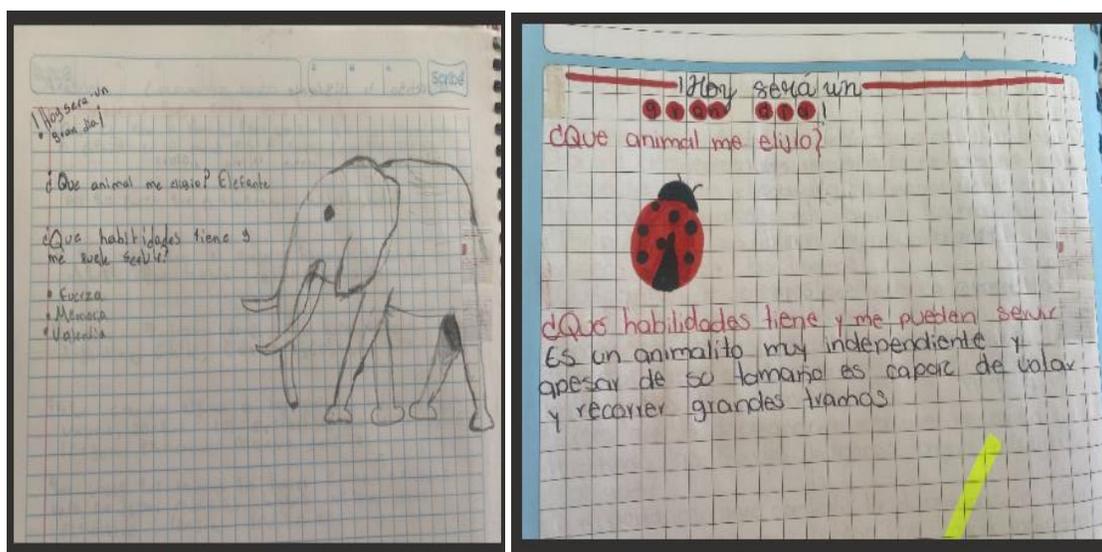
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Honestamente me fue de mucha ayuda para algunos jóvenes que, a raíz de la pandemia han enfrentado varios obstáculos para conocer y trabajar sus emociones y las infografías me fueron de mucha ayuda por la claridad y lo llamativa que son. Además las temáticas me orillaron a buscar más y más para hacer actividades que motivaran a mis grupos.

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

A los alumnos se les proporcionó una tarjeta al azar que contenían los dibujos de diferentes animales (terrestres, acuáticos, etc.) y se les comentó lo siguiente: -“Hoy el animal que les tocó los eligió por una razón: que es mostrarles cuáles son las fortalezas que ustedes tienen”: trabajo en equipo, agilidad, sociales, protector, resistencia, adaptabilidad, entre muchas otras.

Esto provocó varias emociones y sentimientos en ellos ya que reconocieron que pocas veces se autoevalúan y aprecian las diferentes habilidades y aptitudes que tienen.

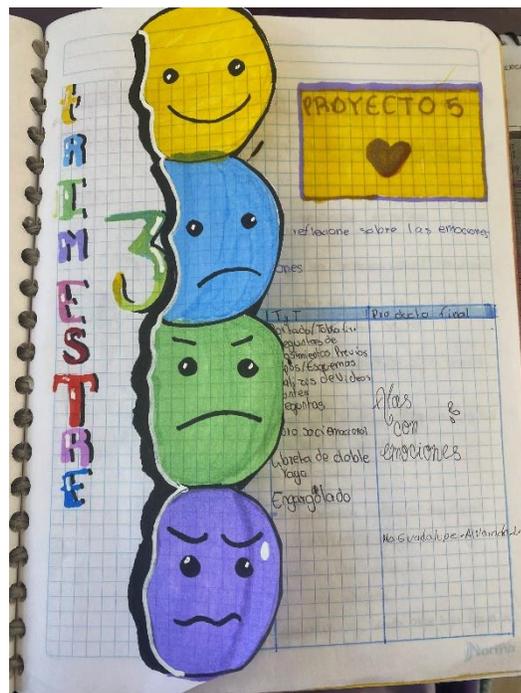


Para esta segunda actividad, después de analizar con los jóvenes las Infografías que contiene este primer módulo, se les pidió que en unas plumas: plasmaran cómo diferenciaban las emociones de los sentimientos y que era lo que habían aprendido de ello.



Para esta última actividad diseñaron separadores alusivos a lo que estuvimos comentando en clase: con la intención de que le “dieran un rostro y/o forma” a las emociones y sentimientos.

Para esto, algunos comentaron que justamente ese día se sentían: contentos, cansados, fatigados, estresados, emocionados, alegres, indiferentes, entre muchos otros que sirvió para analizar dichas palabras.



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	