DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las emociones que sentimos nos hacen parte de lo que somos, como la regulamos nos hace ser cada vez mas inteligente emocionalmente.

Comenzar por reconocer desde donde se manifiestan nuestras emociones es el primer paso, validarlas y atenderlas nos permite mantener una conciencia emocional y una regulación posterior.

Posterior a llevar a cabo las actividades sugeridas me permite percatarme de lo importante que es priorizar la educación emocionar, primero como docente para posteriormente fomentarlo en los educandos.

En lo personal me sentí feliz, relajada, motivada.

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

Logra interiorizar en mí misma a través de las afirmaciones que realicé, permitiéndome sentir y validar lo que externé.

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

Por su puesto, al llevar a cabo estrategias sugeridas se logró que el alumnado mostrará mayor interés por realizar la actividad fuera de la rutina.

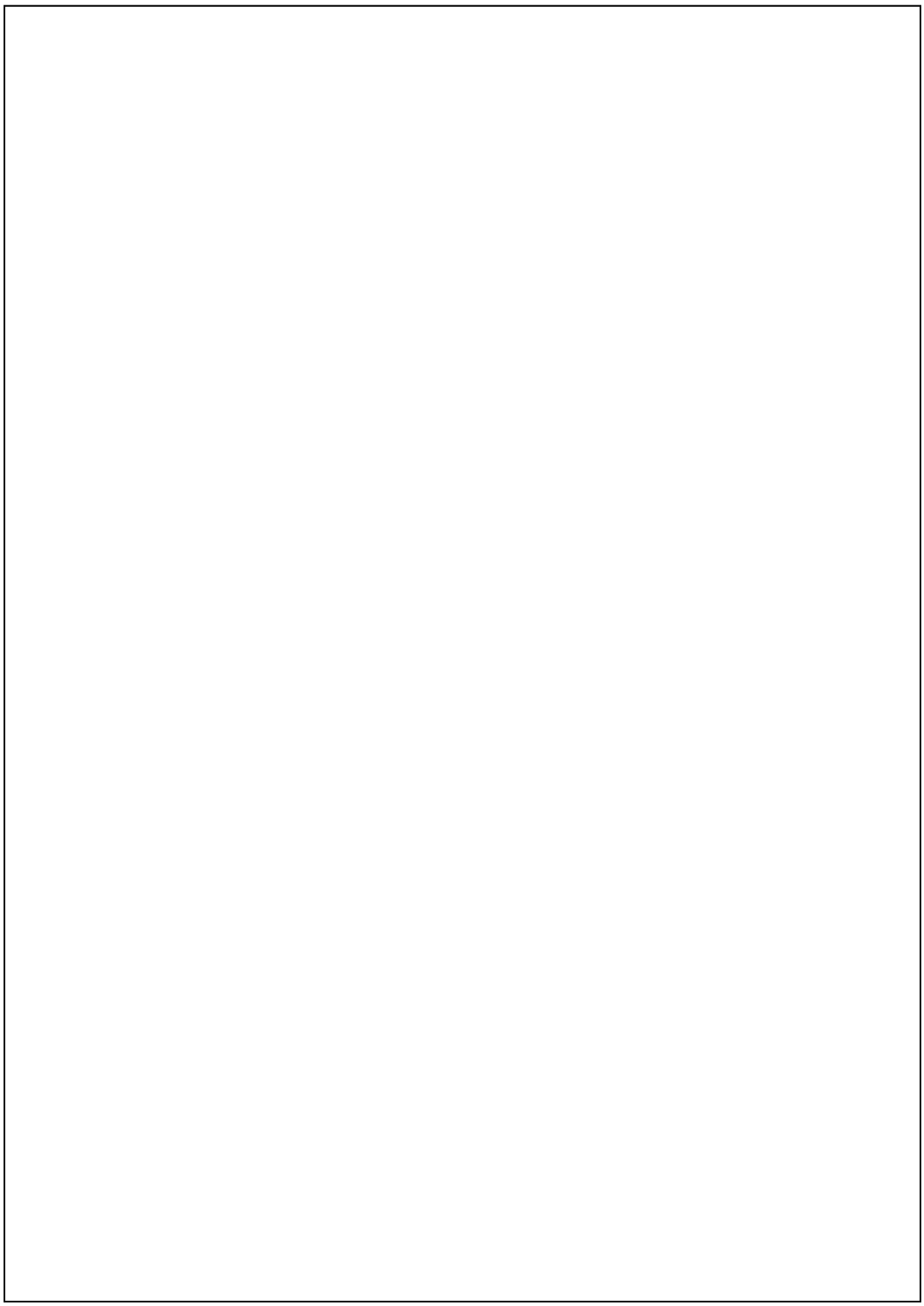
Los alumnos lograr interiorizar consigo mismos, manteniéndose relajados, en clama, felices, y tristes también, algunos otros angustiados por experimentar.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Un gran aprendizaje el interiorizar y conocer donde se manifiestan las emociones de manera fisiológica y posteriormente las manifestaciones que van surgiendo día a día y asímismo como se reflejan en nuestro actuar diario.

Importante resaltar que se empieza con uno mismo para posteriormente tener las habilidades y herramientas de transmitirlo en el aula.

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.					
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.					