



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Consideró que este taller llegó en el momento más abrumador que he tenido a mis 32 años. Soy mamá de dos niños pequeños, soy maestra, soy esposa, soy hija, soy la mil usos y estoy al borde de la locura con el cierre del ciclo escolar; pero llegó para salvarme y refrescarme. Cuando llegó la oferta educativa y leí el título pensé: el tema suena fácil, me dio alegría, rápidamente me inscribí. Pero ¡woao! que sorpresa, otros cursos los acreditas acumulando conocimiento y este es pura introspección, que calma me ha dado, tener tiempo para mí, para respirar, para decirme gracias, para escuchar mis pensamientos. Me ha generado angustia claro, porque me gusta comprometerme con todo lo que hago y los tiempos en ocasiones no son suficientes, pero me da alegría saber que lo voy a lograr, que me voy a sorprender por todas las actividades que ya quiero aplicar también con mis alumnos.

Nadie da lo que no tiene y sentarme unos minutos a reflexionar sobre mí, me ayudará a desarrollar más empatía por mis alumnos y juntos reconstruirnos en una vida socioemocional funcional definitivamente.

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

Logre conectar conmigo a nivel personal y profesionalmente. Escuchar inclusive mi respiración tan agitada, me hace comprender que no puedo con todo. Me hace reflexionar como docente, que soy ejemplo, para mis alumnos y que debo conocerme, controlarme y trabajar por el bien común, es una gran responsabilidad.

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

Definitivamente si, las propuestas de las actividades les gustan, se encuentran más motivados, más participativos, se ubican en tiempo y espacio identificando que hay momentos para expresarnos y que tienen que poner en práctica sus emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es funcional, es práctico. Inicias en primera persona a conocerte, para poder expandirte a los demás.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una. Las diferentes actividades realizadas con los alumnos es la identificación de las emociones básicas, y la experimentación de las sensaciones que nos provocan.





RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	S	—	E	S	S
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.					