



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

El aprendizaje del cual me apropio con la aplicación de las actividades, es entender que en muchas ocasiones no nos damos tiempo para reconocer nuestras emociones o darles importancia, crear ejercicios de relajación que nos permita hacernos conscientes de que nosotros podemos regular nuestras propias emociones, somos seres llenos de emociones, es importante poder reconocerlas, considero que debemos reconocer las emociones que forman parte de nosotros para conocer nuestro actuar ante ellas y así poder tomar decisiones y en nuestro propio beneficio.

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

Mediante la realización de las actividades en donde el usar técnicas de relajación, de gratitud me permitió un examen de introspección en el cual me permitió auto descubrir acciones para poder meditar y logran una conexión con mis emociones como: el estar calmado, la alegría y la gratitud hacia las personas, comprender mis pensamientos e incluso las necesidades que tengo como persona.

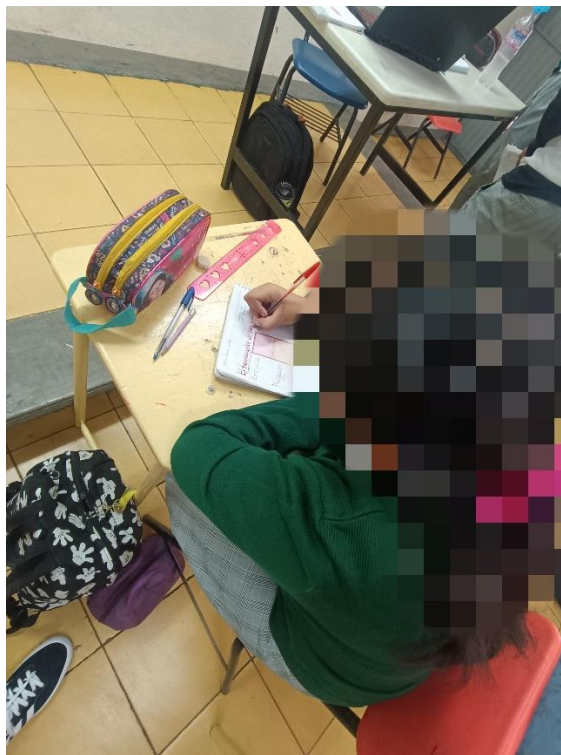
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

La aplicación de la actividad de el termómetro de mis emociones me permitió conectar con los alumnos en función a poder ser empático y lograr entender sobre las emociones por las cuales se encuentren, mas tomando en cuenta que con los alumnos con los que trabajo son de secundaria y se encuentran en una etapa de constantes cambios y que necesitan entender las emociones mas complejas que se presentan.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

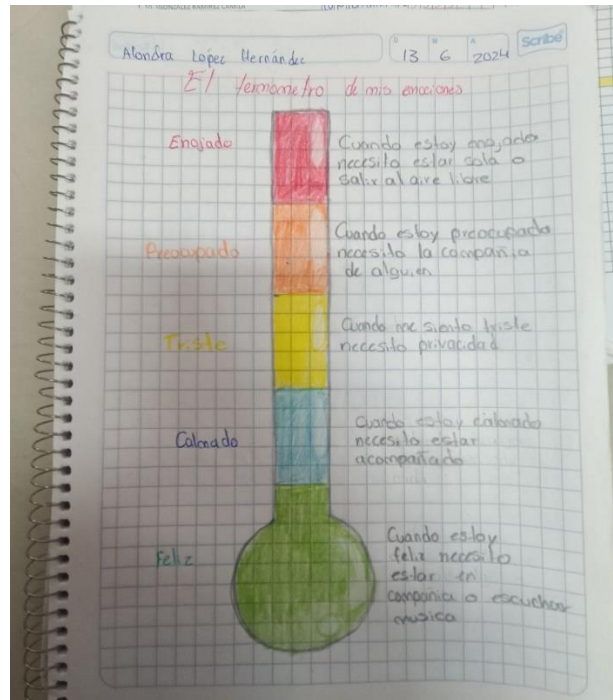
El primer mini proyecto me resulto gratificante y considero que para los alumnos también, ya que les permitió identificar emociones como: el estar feliz, calmado, triste, preocupado y enojado y con esto identificar cuales son sus necesidades cuando se presentan dichas emociones, buscando en los alumnos el reconocimiento de las emociones, que posteriormente se traduzca en conciencia de las emociones y la regulación de las mismas.

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



Una vez sensibilizados a los alumnos sobre la importancia de reconocer nuestras emociones para poder aprender cómo debemos relacionarnos y comprenderlos con el objetivo de lograr una autonomía emocional, los alumnos se dan a la tarea de elaborar un termómetro de mis emociones donde primeramente los alumnos se dan a la tarea de ejemplificar las emociones que se plasman en el termómetro:

feliz, calmado, triste, preocupado y enojado. Del lado izquierdo del termómetro los alumnos exponen cuáles son sus necesidades cuando se presentan dichas emociones.



Muestra del trabajo realizado por parte de los alumnos donde dan muestra de las necesidades que requieren al momento de que se presenta alguna de las emociones básicas.

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 mi proyecto.			x		
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	