



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En lo personal me agrada mucho, me a servido realizar actividades por que conozco de mi cuerpo, me ayuda a reconocer las emociones y expresarlas para poder canalizar la ansiedad y el mal estar y así concéntrate en las cosas positivas de tu vida y valora lo que es realmente importante.

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

Para mi puedo identificar mejor mis emociones y poder tomar mejores decisiones tanto en mi vida personal como laborar atender mis necesidades y bienestar, mejorando así la calidad de vida.

Los pensamientos generan emociones y desde estas tomamos decisiones, determinan cómo nos sentimos y como actuamos , por ello, es vital cuidar la calidad del pensamiento para identificar emociones y gestionarlal a favor del bienestar.

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

Con las actividades realizadas en el salón nos dimos cuenta de que no hay emociones positivas o negativas, sino que, cada una de ellas tiene una función sana. Así que simplemente se tienen que entender como lo que son y dejar que hagan su función, aceptarlas y afrontarlas de forma sensata.

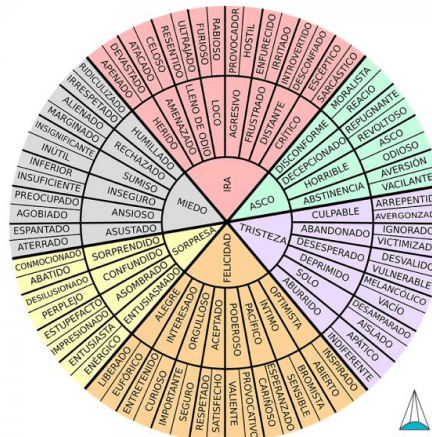
Los alumnos se dan cuenta que los profesores somos seres humanos y nosotros también tenemos emociones y sentimientos y si algún día estamos mal que ellos identifiquen que no es en contra de ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

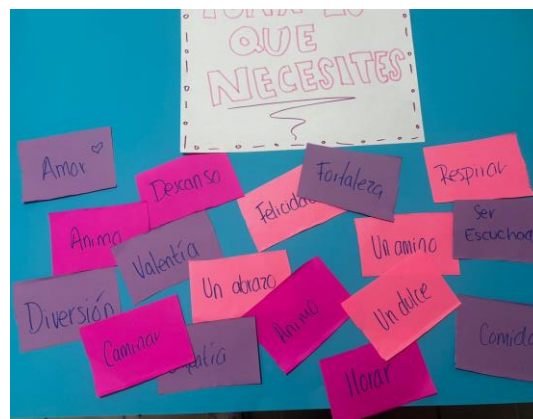
Creo que es muy importante identificar las emociones debido a que muchas veces le damos mas importancia a otras actividades o otro tipo de formación y dejamos de lado nuestro sentir, si estamos bien y en paz nuestros alumnos podrán percibir lo bueno y transmitiremos seguridad.

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

Para mí como docente primero es importante que mis alumnos aprendan cuales son las emociones por lo cual se les imprimió una hoja de ruleta emociones, para que identifiquen cuales son las principales y de ahí se van desbrozando distintas ramificaciones.



Posteriormente se dibujaron una silueta de cuerpo humano y cada uno dibujo donde sentían una determinada emoción, había alumnos que el enojo lo sentían en los pies, otros en el estómago ,algunos más en las manos, de ahí identificamos que cada uno



Por último, en un papelito los niños escribieron en que creían que eran buenos, posteriormente se leen los papelitos e voz alta y tratamos de adivinar quien creemos que lo escribió, fue muy divertido porque a veces nosotros no percibimos que somos buenos en cosas y los demás si, y los alumnos se daban cuenta de las opiniones positivas que sus compañeros tenían de ellos, y no lo reconocían , o a veces vemos que si atinaban a las cosas y les daba mucha alegría.

De este último se me paso tomar fotografía.

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.					