DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los pensamientos que logre fueron detectar la emoción la alegría, la curiosidad, y la calma

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Pude conectar conmigo por medio de la respiración y pensando en momentos agradables.

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

Si, al ponerlos a realizar la respiración, la mente en blanco, con música y realizamos la actividad del termómetro y la base de todo es la calma.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Descubrí que mis alumnos son muy sensibles, y sacaron sus emociones como la tristeza por que expresan que ya se van de esta escuela, la el enojo de un alumno que durante la hora del recreo le tiraron su comida, y la calma de algunos alumnos que talvez realizaron la respiración profunda y les funciono.

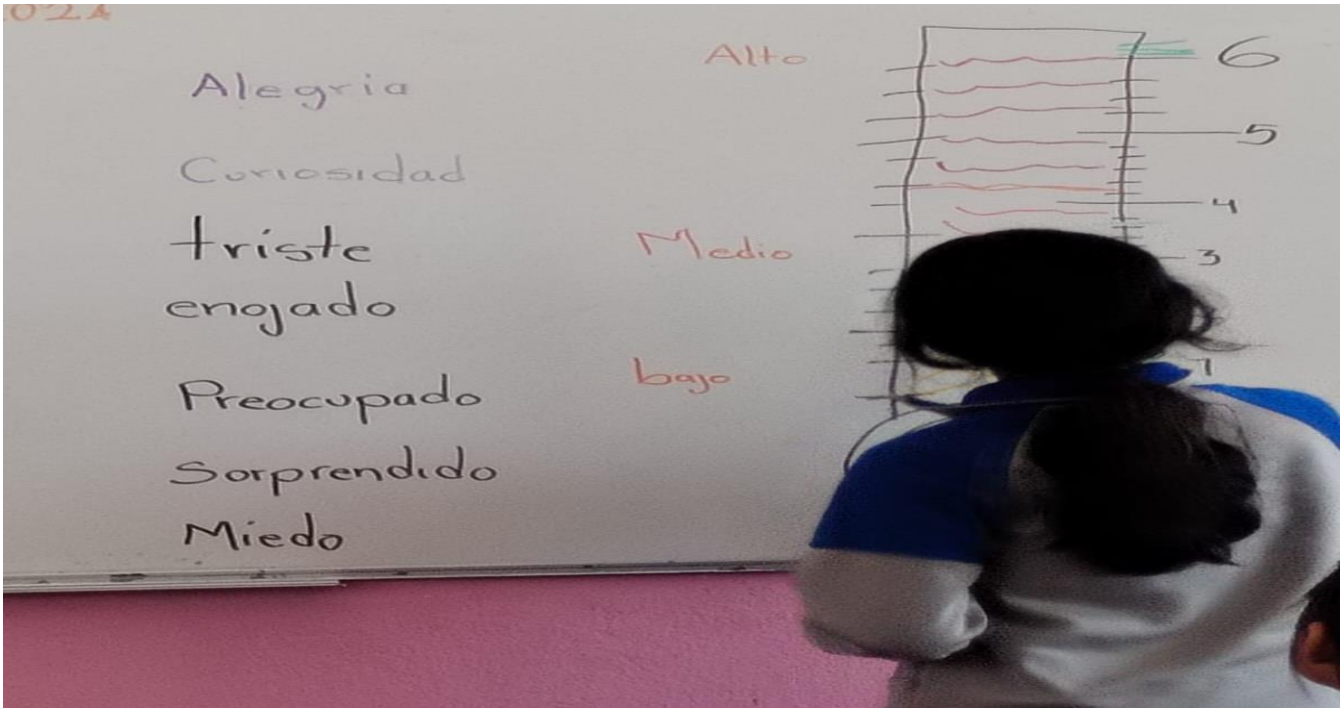
4. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Termómetro emocional

1. Se presenta la actividad del termómetro de las emociones, explico que estoy en un taller aprendiendo a manejar y reconocer nuestras emociones, les explique que cada semana realizaremos una actividad que nos va a servir mucho, para aprender a manejar nuestras emociones.
2. Se inicio con la respiración en calma, contando hasta 3 inhala, detienen el aire y exhalan en seguida cerrar los ojos y sentir las diversas partes donde se siente la respiración, ordenamos al cerebro a sentir en diferentes partes.

3. En seguida se pidió a los alumnos que midieran la intensidad de sus emociones en el termómetro que dibujamos en el pizarrón.

Alegria
Curiosidad
triste
enojado
Preocupado
Sorpren
Mied
Alto
Medio
6
5
4
3
2


Alegria
Curiosidad
triste
enojado
Preocupado
Sorprendido
Miedo
Alto
Medio
bajo
6
5
4
3
1

4. Además se pidió que dibujaran la emoción en la silueta según donde la sintieron y con el color que la relacionan.

Los alumnos, comentaron sobre lo que han aprendido durante esta sesión, pudieron sentir y reconocer la emoción así como aprendieron a emplear la técnica de la respiración para volver a la calma.

Ma. De La Luz Ávila Guzmán

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.					