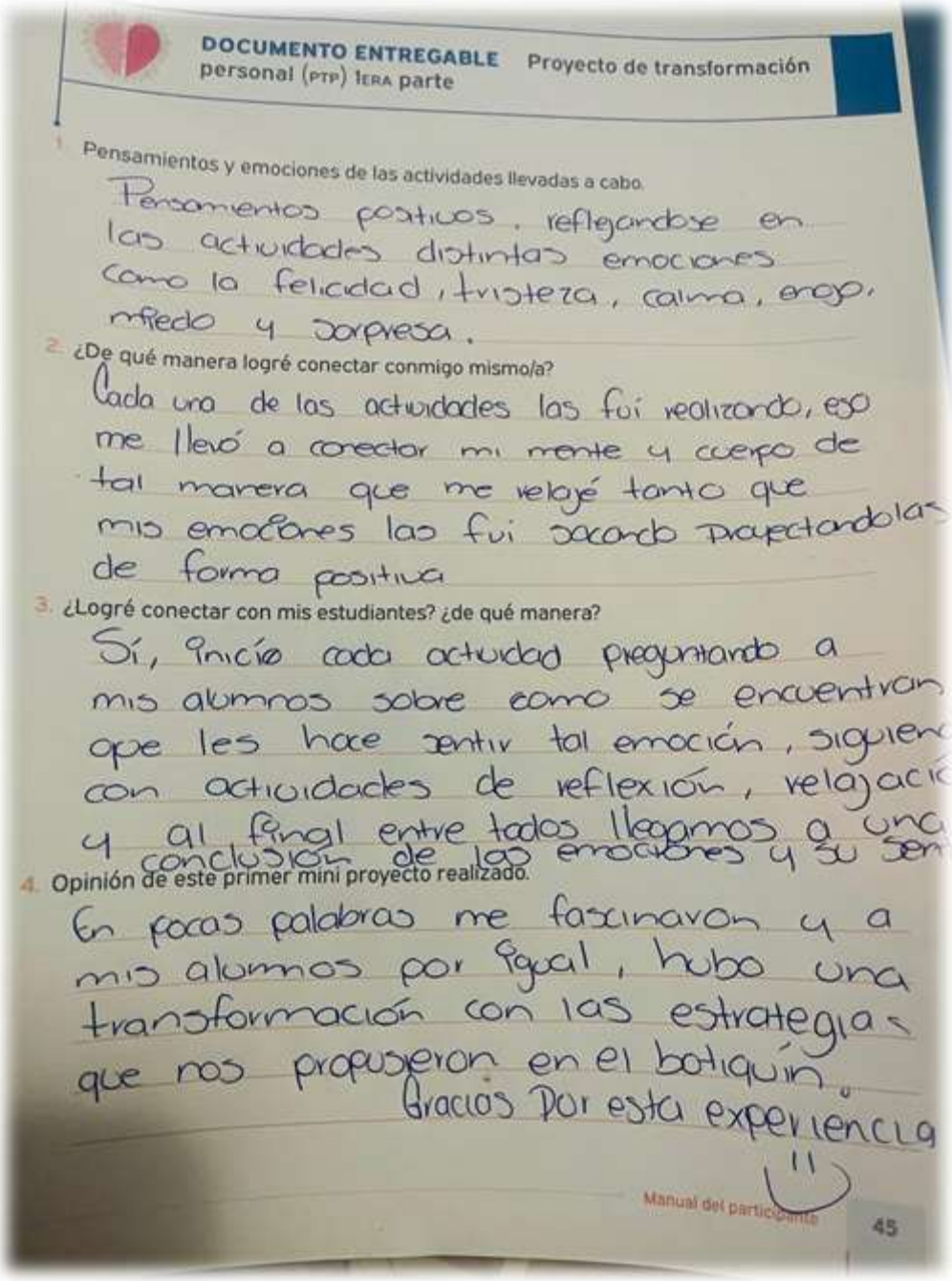
Mtra. NANCY JAZMIN AGUIÑIGA BENITES

"Mi botiquín emocional"

Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes



DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación
personal (PTP) 1ERA parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
Pensamientos positivos, reflejandose en las actividades distintas emociones como la felicidad, tristeza, calma, enojo, miedo y sorpresa.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
Cada una de las actividades las fui realizando, eso me llevó a conectar mi mente y cuerpo de tal manera que me relajé tanto que mis emociones las fui sacando proyectandolas de forma positiva

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?
Sí, inicio cada actividad preguntando a mis alumnos sobre como se encuentran que les hace sentir tal emoción, siguien con actividades de reflexión, relajació y al final entre todos llegamos a una conclusión de las emociones y su sen

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
En pocas palabras me fascinaron y a mis alumnos por igual, hubo una transformación con las estrategias que nos propusieron en el botiquín.
Gracias por esta experiencia
:)

Manual del participante 45

ACTIVIDAD "El termómetro de mis emociones"

La actividad fue muy agradable para todos mis alumnos ya que fue muy novedoso el difusor con aceites escenciales, el olor les proyectaba tranquilidad, así como tambien cada uno expresó la emoción que sentían en el momento, al igual expresaron el motivo. Y comprendieron que hacer para controlar su emoción.

“El volcán”

Iniciar con el cuento los hizo reflexionar y darse cuenta que les pasa o que hacen cuando se enfadan o enojan, a su vez también expresaron y plasmaron aquellas cosas que lo hacían enojar.

Rúbrica para autoevaluación de PTP 1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

Indicadores	Insuficiente 1	Suficiente 3	Satisfactorio 4	Destacado 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 actividads.			✓		
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.			✓		