



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La actividad 7 consiste en trabajar con la calma, la actividad 11 consiste en identificar las emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo, calma.

Los pensamientos surgidos fueron el trabajar con el grupo y fortalecer así la dimensión emocional por medio del reforzamiento de las emociones.

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

Mediante la dimensión espiritual, usando la meditación, reconociendo mis emociones que no son del todo positivas, haciendo ejercicios de relajación de meditación, tratando de conseguir llegar al estado de calma.

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

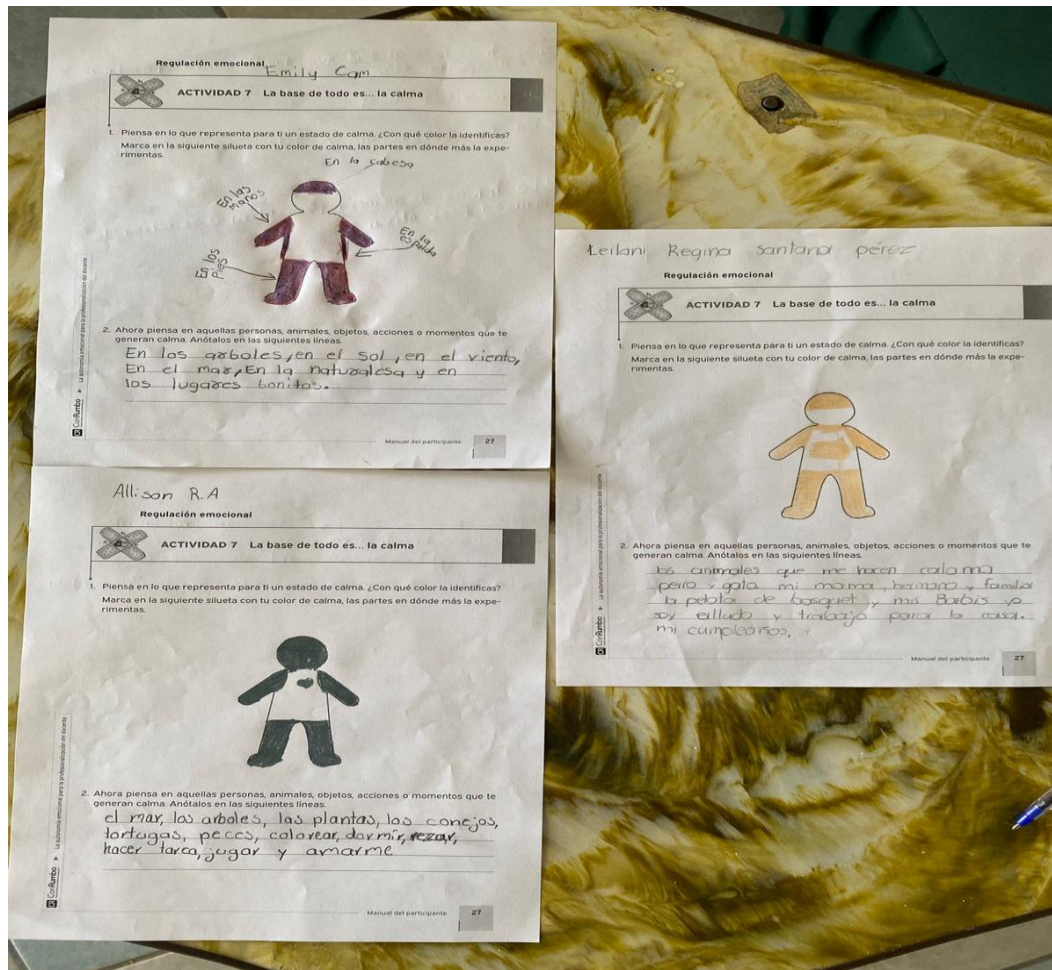
Mediante la reflexión, con la fábula del colibrí, reconociendo nuestros derechos y obligaciones y que debemos hacer lo correcto de acuerdo con nuestros valores, mediante los ejercicios de meditación, y las actividades de las emociones a grandes rasgos entiendo que los alumnos sienten diversas emociones y son variadas a la misma situación, entiendo que debemos respetar la diversidad de expresión en estas mismas emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Históricamente el mundo ha vivido conflictos bélicos los cuales en parte han sido derivados de la falta de empatía de los gobernantes, si bien es cierto también los fracasos han surgido desde el fracaso político, por diferencias culturales, geográficas, geopolíticas, económicas e intereses variados, pero ahora estamos hablando de la

parte emocional, considero importante como sociedad educarnos en las emociones, con la intención de sensibilizarnos y crecer como sociedad hacia una más empática.

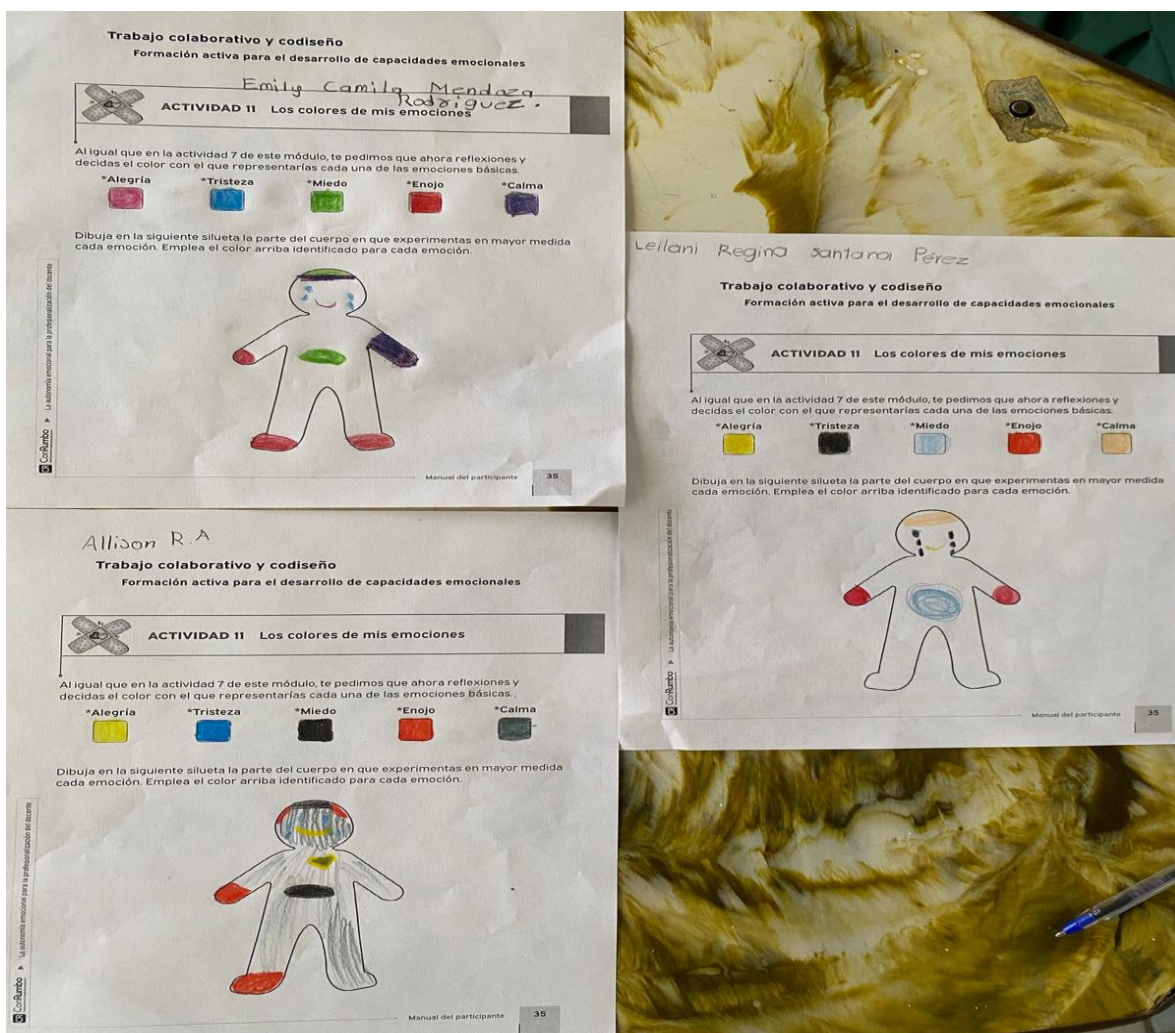
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Antes de realizar las actividades se llevo a cabo la actividad de la calma, haciendo ejercicios de respiración de los alumnos, con la cual se pretende relajarse y llevar a cabo reflexiones además de las actividades.

Actividad 7; la base de todo es la calma: la actividad comenzó explicando a los alumnos que la calma es una emoción, se comparó con la calma que viene después de una tormenta, y que el dejarse sentir todas las emociones es importante.

Se explico en que consiste la actividad y como desarrollarla, dando las mismas instrucciones que vienen en la hoja.



Actividad 11: Los colores de mis emociones.

Se retomo lo visto en la actividad 7 y se comentaron situaciones de la vida diaria que dieran origen a las emociones básicas y como estas impactan de forma física en nuestro

cuerpo, se hizo una reflexión donde los alumnos compartieron su trabajo y comentaron el por qué eligieron ciertos colores.

En esta actividad los alumnos reflexionaron sobre el color de sus emociones, unos comentaban por ejemplo que el rojo era el enojo asociando el coraje con el tono rojo que a veces se nota en el rostro, así cada alumno selecciono y asigno de forma subjetiva un color a cada emoción y lo explico cuando entrego su trabajo.

Por lo general comentaban que las emociones positivas van ligadas a acciones y personas que les son agradables y en su contraparte las negativas van de la mano a acciones o personas que no son de total agrado.

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 mii proyecto.				X	

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