



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Por: Eva Carolina Aguilar Zamora.

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

Cuando decidí inscribirme al curso mi primera emoción fue de temor, ya que dudé mucho por la carga administrativa de fin de ciclo escolar, poder cumplir con las actividades, pero al tomar la primera capacitación mi emociones fueron de entusiasmo y alegría, ya que al escuchar el desarrollo de cada modulo me pude percatar que practicaría el manejo de las emociones y que serviría para la creación de ambiente agradable de convivencia y empatía y sobre todo poder ser mediador en la resolución de conflictos.

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

Al realizar cada una de las actividades propuestas, así como los ejercicios de respiración y la búsqueda de los momentos y espacios propicios de calma para que tuvieran los resultados adecuados.

También al darme cuenta de que cada emoción tiene una consecuencia ya sea positiva o negativa y poder transmitirlo a mis alumnos.

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

Si, en primer instancia creando un clima de relajación y calma, al ponerles ondas alfa que ayudan a la concentración y relajación.

Posterior les platique a cerca del curso que estoy realizando referente al manejo de las emociones y que ellos formarían parte de las evidencias para poder concluirlo, a lo cual mostraron interés, entusiasmo y participación.

En la realización de las actividades participaron de manera activa y reflexiva con alegría y entusiasmo ya que se reflejaba en la calidad de sus trabajos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me sentí muy satisfecha y agradecida con la participación activa de mis alumnos cumpliendo el propósito de las actividades realizadas tanto con mis estudiantes y conmigo misma, por lo que considero que ha valido la pena el espacio dedicado a la realización de este taller y espero que se pueda reforzar el manejo de las emociones.

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



- ❖ Se realizó la actividad del **TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES** con imágenes de los personajes de la película intensamente y ubicaron cómo se sentían y lo que necesitaban para cada emoción.
- ❖ Actividad del cuento del **VOLCAN**, organizados en forma de circulo se dio lectura al cuento y contestaron las preguntas de reflexión, primeramente se comentaron de forma general en plenaria tomando participaciones de los alumnos, posteriormente escribieron las preguntas y contestaron individualmente.

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