DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al iniciar con la actividad sentí un poco de incertidumbre al proponer ese tipo de actividades ya que por la carga administrativa y la coincidencia de la aplicación del examen de RIMA he descuidado un poco la parte emocional tanto mía como de mis alumnos, ya entrando en el trabajo, les comenté de este taller que estoy tomando y les pedí el apoyo para trabajar algunas actividades, a lo que respondieron de manera positiva y participativa lo que me sorprendió ya que los notaba estresados.

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

Logré conectar conmigo mismo de forma positiva y empática, concientizar en mis emociones y me llevó a darme cuenta que mis acciones repercuten en los demás ya sean positiva o negativamente.

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

Logré conectar con mis alumnos a través de sus comentarios y participaciones, ya que la mayoría coincidíamos con algunos sentimientos y emociones y no encontrábamos como expresarlos de manera asertiva.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En este mini proyecto me sirvió de manera positiva y amena, ya que logré conectar un poco más con mis alumnos, a reconocer su sentir, lo que piensan y lo que quieren, el cómo se sienten, logramos liberar un poco de estrés y tensión que se sentía en el aula por la aplicación de exámenes.

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

EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

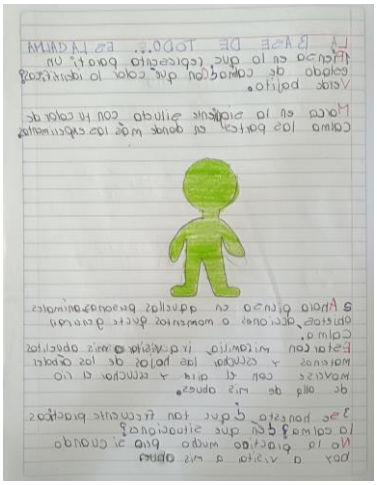
En esta actividad que consistió en dibujarles un termómetro, para identificar y asociar un nivel con alguna emoción, les pedí a mis estudiantes que pensaran en cómo se sentían, los animé a colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual e invité a que eligieran un objeto con el color elegido

EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Les pedí que dibujaran en una hoja su silueta, que eligieran
el color que para ellos representa el estado de calma y que dibujaran dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan.

Invité a algunos estudiantes a compartir su color de calma y el lugar de su cuerpo dónde la sienten con más intensidad o frecuencia.

Reflexionamos e identificamos qué personas, animales, objetos o situaciones que les tranquiliza. Comentaron brevemente personas, animales, objetos, situaciones o lugares que identificaron que les transmiten calma.



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.					