



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Mis pensamientos y emociones e acuerdo a las actividades fueron distintos, ya que en la primera actividad me sentí tranquila y relajada emocionada por tener nuevos aprendizajes que me ayudaran a mi como docente y a mis estudiantes a reconocer sus emociones y poder regularlas.

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

Mediante las actividades de respiración ya que logre entrar en calma y sentirme en bienestar conmigo misma.

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

Sí; ya que conectaron con la situación de la historia “el volcán” incluso los alumnos mencionaron que las relacionaban con algunas situaciones que ya habían vivido, también en la actividad del “termómetro emocional” donde mis alumnos se expresaron, manejaron adecuadamente su autonomía emocional, ya que ellos me compartían su emoción y el por qué se sentían así.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Mi opinión sobre este proyecto es que nuestras emociones son muy importantes y tenemos que saber identificarlas para que, de esa misma manera tener regulación, conciencia y autonomía emocional, para poder ser mediador y ayudar a crear habilidades de bienestar y aprendan a reconocer sus emociones.

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

ACTIVIDAD 1: “EL TERMOMETRO DE MIS EMOCIONES”.

Evidencias:

Descripción:



En esta actividad les mostré el termómetro emocional, les comenté que en un papelito escribieran su nombre y posteriormente tendrían que pasar a pegarlo en la emoción que ellos sentían en ese momento.

Cabe mencionar que tuve una gran participación, en esta actividad logré conectarme con mis alumnos tener esa comunicación positiva, confianza, seguridad para que mis alumnos me contaran su situación y el cómo se sentían.

Al final se les pidió que comentaran por qué se sentía de esa manera, esto sirvió para regular cada una las emociones.

ACTIVIDAD 2: "EL VOLCAN"

Evidencias:	Descripción:
	<p>En esta actividad proyecté la imagen del volcán a mis alumnos, posteriormente comencé explicando que se imaginarán o qué pensarán sobre lo que observarán en la imagen.</p> <p>Después los alumnos comenzaron a participar diciendo que un cuento sobre el volcán, que, hacia erupción, etc. Después comencé a contar el cuento del volcán los alumnos estaban muy concentrados, atentos a la historia.</p> <p>Cuando les dije a mis alumnos y que creen que pasó; los alumnos comenzaron a dar sus participaciones, la mayoría coincidió en lo mismo que el volcán hizo erupción y daño a quien más quería, les dicté las preguntas a mis alumnos para que de manera individual contestaran y pasaran a participar, los alumnos pasaron a participar por lo que ellos enlazaron y vincularon la historia del volcán con situaciones parecidas en su vida.</p>

De acuerdo con las actividades de este curso considero que han sido productivas para mí y mis estudiantes, me percato que han mejorado de manera positiva su autonomía y conciencia emocional, así como el regular, manejar sus emociones, para crear en ellos dimensión social e habilidades de bienestar.

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	