



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En lo personal me gusto bastante este módulo, aprendí acerca de las emociones básicas y secundarias, descubrí como se relaciona la emoción con la sensación, y la conferencia del Dr. Bisquerra también fue interesante y aprendí mucho de ella, respecto a las actividades me permitieron conocerme más, también la parte de la practica con mis alumnos me gusto pues a ellos les pareció entretenida y pude conocer como es que se encuentran emocionalmente.

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

Pude regalarme comentarios para conocerme, me permití agradecerme por el esfuerzo que hago con las afirmaciones y respiraciones, pude saber emocionalmente como estoy y que sentimientos son los que normalmente me acompañan en mi día a día.

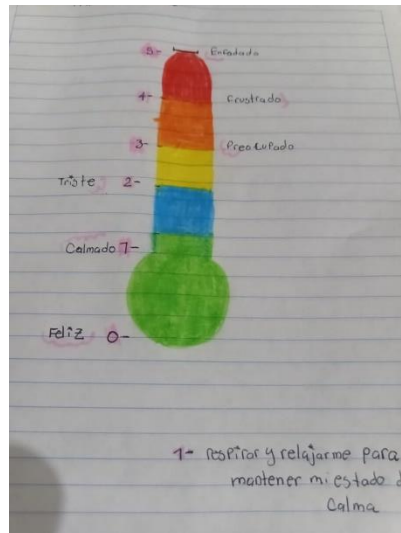
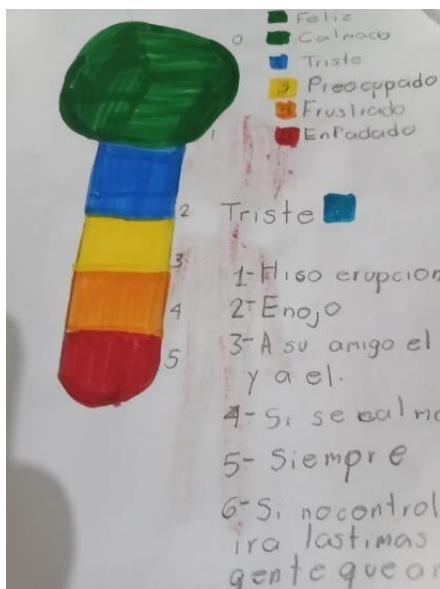
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Logre establecer un momento para hablar de como es que nos sentimos, se pudo despertar la empatía por los demás compañeros, fue interesante darse cuenta de que ni ellos mismos saben que es lo que pasa por su cabeza cuando tienen una situación, también logre observar la falta que les hacen esos momentos de relajarse y respirar, además de ser buenos con ellos mismos. Los estudiantes en las actividades estuvieron en calma, alegres, y atentos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto, fue interesante, me ayudo a relajarme y a trabajar en mí, lo único que cambiaria es que los videos con las secuencias de respiración pudieran durar un poco mas ya que son muy cortos. No había tenido la oportunidad de practicar las afirmaciones y me ha gustado hasta para practicarlas con mis hijos y compartir este crecimiento emocional.

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



Ejemplo del ejercicio de termómetro de las emociones



Alumnos trabajando la actividad termómetro de emociones

Ejemplo del ejercicio de termómetro de las emociones

Alumna trabajando la actividad termómetro de emociones.



RÚBRICA PTP M1

Alumnos trabajando un ejercicio de respiración

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	