

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al llevar a cabo mis actividades me gusto reconocer que todos los días y todo el tiempo estamos en un ir y venir de experiencias que nos impulsan a tomar decisiones de las cuales algunas terminaran en fracaso y es bueno también, ya que muchos de nosotros no nos gusta equivocarnos y eso nos causa enojo, pero aprender que es una capacidad que como seres vivos tenemos derecho a sentir cada una de las emociones, así como el dolor y el bienestar de nuestro entorno y de nuestras experiencias de día a día.

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

Aprendiendo a reconocer cada sensación de mi cuerpo, las emociones que estamos sintiendo y reflexionando de qué manera las estoy manifestando.

Me gustó mucho el termómetro porque te va guiando que acción realizar en cada emoción.

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

Si, fomentando el trabajo cooperativo, a través de actividades que requieran colaboración y trabajo en equipo. Y después de cada actividad o cada termino de clase preguntar que sintieron, pidiéndoles que recuerden en que otros momentos se han sentido así y por qué.

Y motivando siempre a mis alumnos positivamente.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Lleve a cabo el MINI PROYECTO 1 “Mi botiquin emocional”. En el cual creamos un ambiente tranquilo, seguro y cómodo para que todos logran expresar sus emociones sin temor a ser juzgados.

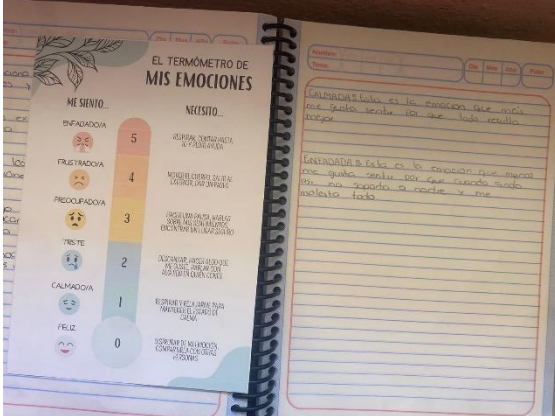
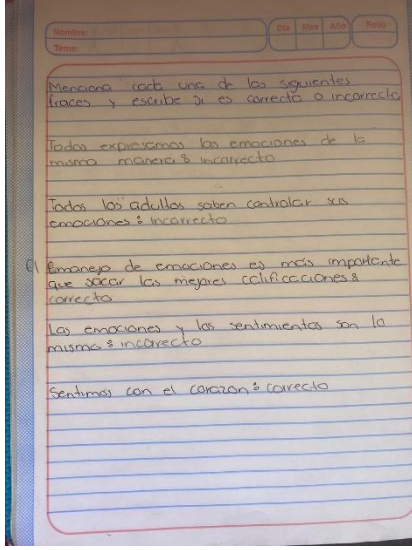
Establecí reglas de participación y organicé las butacas en un círculo.

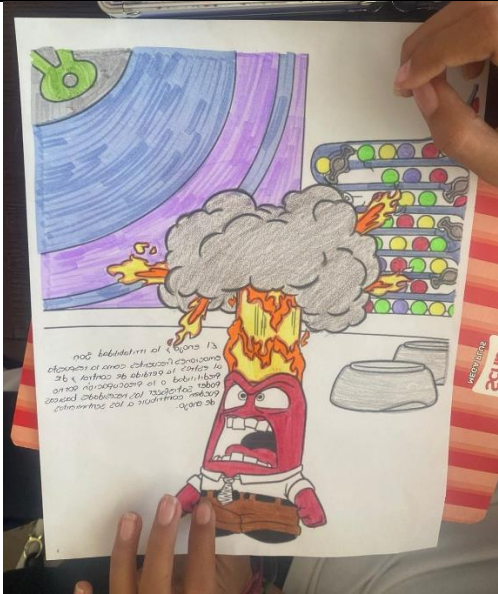
Inicie con una actividad de respiración y les presente unas diapositivas sobre las emociones, pegaron su termómetro en la butaca y practicamos que necesitamos hacer en cada una de las emociones.

Leyeron el cuento “El volcán” y respondimos las preguntas ¿Qué pasa cuando me enfado? Y crearon un final al cuento.

Vincule esta emoción con Furia el personaje de la película intensamente lo colorearon y reflexionaron en que momentos han sentido este sentimiento y que acción deben de realizar al momento de sentirlo.

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

	
Presentación del proyecto y de las emociones.	Termómetro de las emociones y actividad de furia.
	
Reflexión de las acciones a cada emoción	Preguntas del cuento El Volcán

	
Colorear y explicar en qué consiste la emoción.	

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			