



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

“TERMÓMETRO EMOCIONAL”

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

Desde la planeación y ejecución de esta actividad, me di cuenta de la gran importancia que tiene las emociones en cada uno de los seres humanos, siendo que estas influyen directamente en nuestro rendimiento del día a día y nos marcan la pauta para realizar las cosas de manera satisfactoria o viceversa.

En donde a mi punto de vista las emociones que nos marcan a diario son:

- La felicidad
- El enojo
- La preocupación.

Ya que día con día estas emociones son las que de acuerdo al contexto y la vida que llevamos se presentan frecuentemente y es aquí en donde depende de cada persona el cómo tratamos con ellas para llevar a cabo nuestro día.

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

Logré tener una gran conexión mediante las diferentes técnicas de relajación las cuales son de gran ayuda, en donde la respiración con tranquilidad es una pieza fundamental y es la puerta para lograr entrar en una conexión consciente.

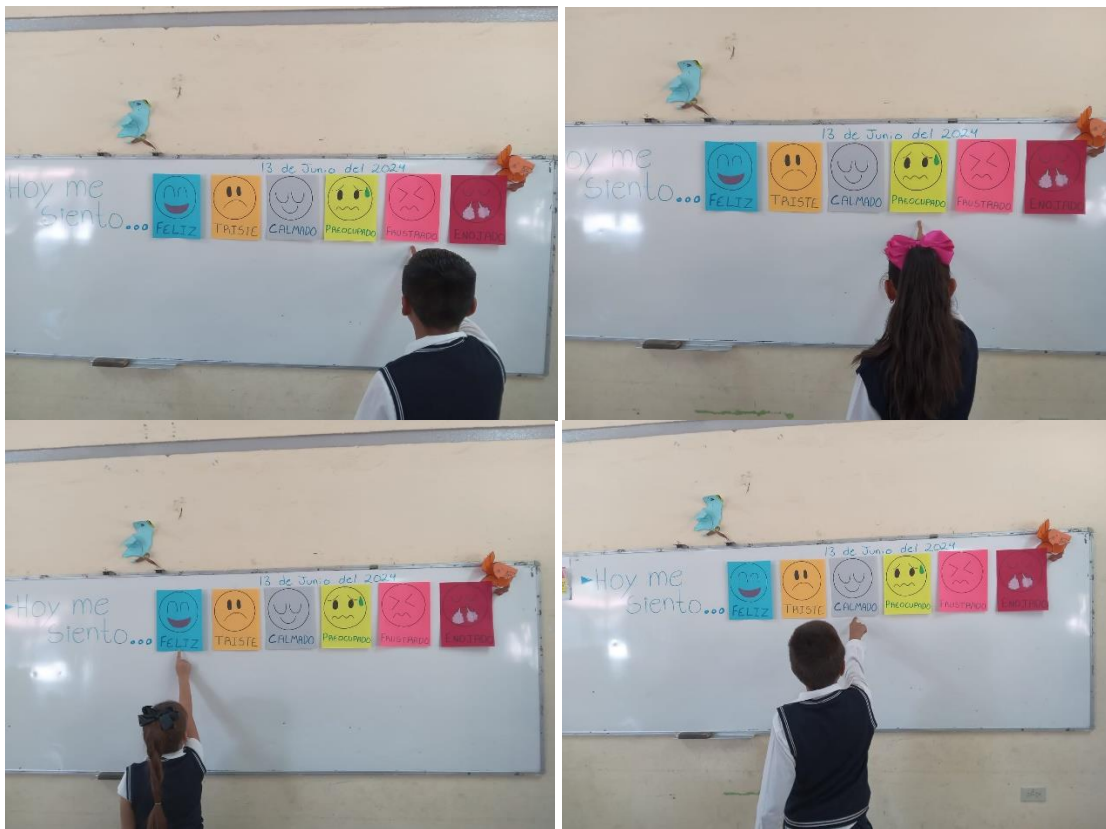
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si, mediante la meditación (mindfulness) ya que esta fue importante en lograr que mis alumnos tuvieran tranquilidad, relajación y al mismo tiempo se despejaran de las emociones negativas que ellos traían.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue un proyecto muy bueno, siendo que tanto mis alumnos como yo, experimentamos que las emociones influyen directamente en nuestro rendimiento del día a día y depende de el como las enfrentamos y que tan astutos somos para poder sacar de ellas los mejores beneficios positivos.

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





En esta actividad llamada “termómetro emocional” se llevó a cabo en 2 días, en lo que fue el primer día los alumnos se mostraban con una gran diversidad de emociones tanto positivas como negativas, para lo cual antes de iniciar les puse un audio (mindfulness) con el fin de lograr que los alumnos se despejaran y se relajaran para responder su evaluación, lo cual funcionó de una manera correcta. Posteriormente en el segundo día, realizaron la actividad de reconocer la emoción con la cual ellos se identificaron y a cada uno les dio alguna recomendación para poder controlar dicha 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 mi proyecto.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	