DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me han gustado la actividades que hasta el momento he podido llevar a cabo pero tengo una serie encontrada de emociones, me gusta el tema ya que estoy segura será de gran utilidad para mí pero me frustra y entristece en demasía que me pueda detener a la hora de mis entregables por diversas circunstancias ya que si estoy aquí es par ser una mejor persona y obtener herramientas que me permitan ser una mejor guía para mis alumnos pero me doy cuenta que me falta tiempo, organización, más esmero y en esta etapa del ciclo me siento muy agotada, he tenido un grupo muy complejo en el área conductual y por ello busqué ayuda, se dio este taller y lo tomé pero me siento más frustrada que cuando comencé.

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

Las actividades me dieron tiempo de tener nuevas herramientas para la conexión con mi yo interior y mantener la calma en momentos con mayor presión y estrés.

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

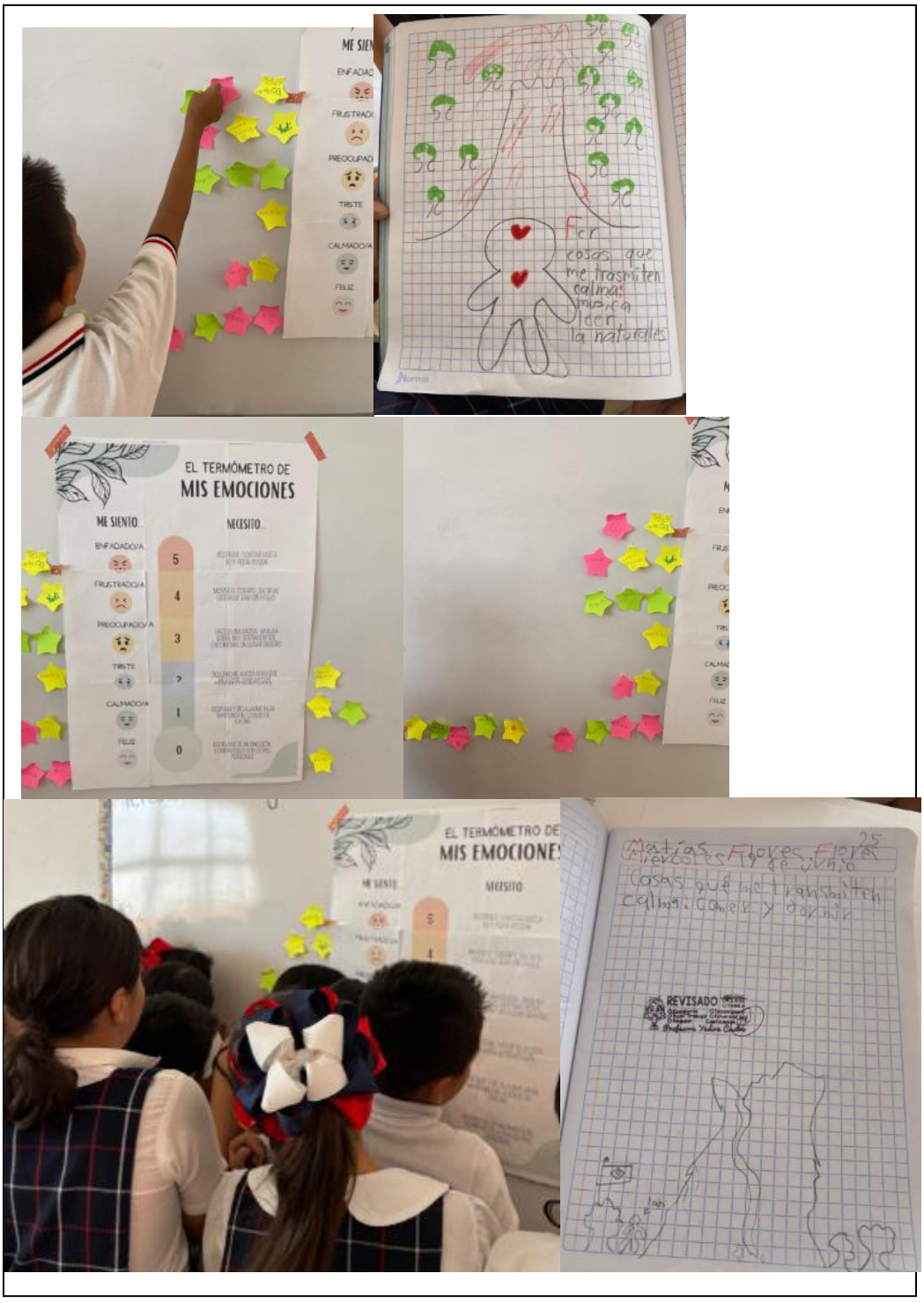
Me ha encantado las actividades del termómetro de las emociones y la actividad del volcán porque nos hacen recapacitar y detenernos a ver, sentir y darnos cuenta que emociones nos invaden en ese momento, lo hice yo y lo hicieron mis estudiantes porque se sintieron identificados, escuchados y comprendidos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me ha gustado el tiempo sobre todo que he tenido para trabajar las emociones y la conciencia de ellas al mismo tiempo. Esta actividad les ayudó a identificar y expresar sus

emociones de manera adecuada, promoviendo su inteligencia emocional y habilidades sociales. Además, les enseñó a regular sus emociones, lo que puede mejorar su bienestar emocional y su capacidad para resolver conflictos de manera positiva. También les brinda herramientas para comunicarse de manera efectiva y comprender mejor sus propios sentimientos y los de los demás. ¡Es una actividad muy beneficiosa para su desarrollo emocional y social!

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



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	