DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En estos momentos estoy en un momento de mucho estrés por diferentes cuestiones (personales, familiares y laborales). Cabe mencionar que al iniciar este nuevo taller me sentí muy agobiada por más exceso de trabajo pero al trascurrir los días y realizar las actividades propuestas en la plataforma mis sentimientos fueron cambiando del estrés a tranquilidad y emoción, ya que son actividades muy reconfortantes tanto apara mi persona como mis alumnos. Me han sido de gran ayuda para ir modificando mis sentimientos que como ya lo han mencionado las emociones son importantísimas para la vida diaria.

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

Logré conectar conmigo misma en el momento que puse atención a mis necesidades, a mis emociones y sentimientos; porque el identificarlos me ayudó a comprender como gestionarlos. Además, aprendí algunas estrategias para sentirme en calma y relajada.

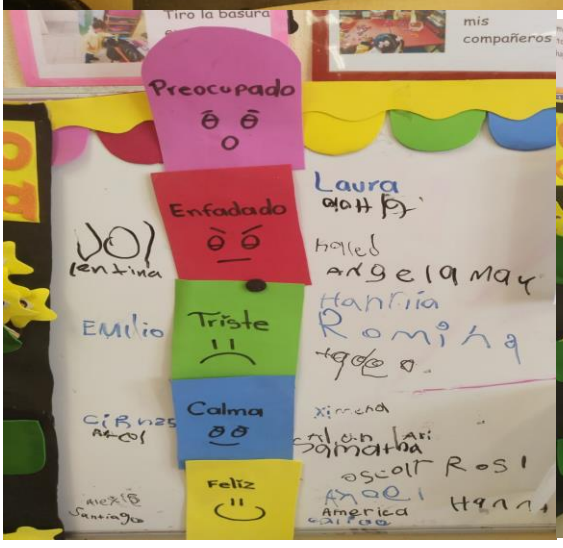
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si logré conectar con mis estudiantes, porque como dice la lectura, conectar con ellos significa que ellos se sientan seguros, valorados, apoyados, escuchados, y así fue como ellos y ellas se sintieron durante las actividades.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que las actividades propuestas, realmente abonan a la integración de un botiquín emocional, porque contribuyen a desarrollar las habilidades sociales y emocionales de niños y adultos; es importante continuar enriqueciendo mi botiquín con las actividades que se me presenten en los siguientes módulos del Taller.

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



Actividades 1 semáforo de las emociones
Se identifica tres colores verde (calma y/o tranquilos) amarillo (felices) rojo (enojados y/ tristes) esta actividad se ha llevado durante todo el ciclo escolar con los alumnos de 2 B en el jardín Gabriela Mistral en el cual se coloca su fotografía en el color de acuerdo a sus emociones de como vienen de casa al iniciar el día y posteriormente al terminar se vuelve a cuestionar si ha cambiado su emoción.

Actividad 2 semáforo de las emociones
Esta actividad fue elegida de la plataforma dándole una variante a la que ya se lleva en el aula, en la cual se les pregunto cómo se sientes el día de hoy y cada uno paso a escribir su nombre de acuerdo al color y emoción, fue una actividad agradable para el alumnado pues el escribir su nombre en alguna y dar conteo que color tuvo más fue muy significativo para ellos.

Actividad 3 moustro de las emociones

Se observó video del moustro de las emociones para posteriormente entregarles una hoja con dicha imagen y ellos identificarían que color pertenece a su emoción e iluminaron.

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	