



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades realizadas durante esta semana fueron muy buenas ya que llegaron el momento justo de un lapso de mucho estrés tanto físico como emocional que fue el periodo de aplicación de evaluación RIMA e inicio de evaluaciones del trimestre, me encuentro en un grupo de sexto grado por lo que el estrés es mayor porque por un lado nos piden todo por adelantado y por otro la etapa de cambios hormonales de los alumnos es un cumulo de cosas.

Estas actividades me ayudaron a relajarme y comprender cosas que no les daba importancia por la monotonía del día a día.

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

Logre conectar conmigo conectado con mis emociones y sentimientos que no les doy una gran importancia al vivir un ritmo de vida muy acelerado y una rutina de tanto trabajo que en ocasiones uno olvida esa parte de la introspección

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

En un primer momento fue algo difícil porque al poner las actividades y por la edad de mis alumnos se pusieron medios renuentes a abrirse emocionalmente con el resto del grupo, pero poco a poco se comenzaron a conectar con ellos y con la intención de las actividades, dándonos a conocer aspectos que ignorábamos de lo que ellos también están viviendo

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades fueron muy asertivas y pertinentes para conectar con los alumnos y sus emociones comenzando por uno mismo y de este modo lograr una conexión muy linda donde los alumnos se abrieron emocionalmente con el grupo sobre aspectos que dejamos pasar en muchas de las ocasiones y nos dedicamos a lo académico nada más.

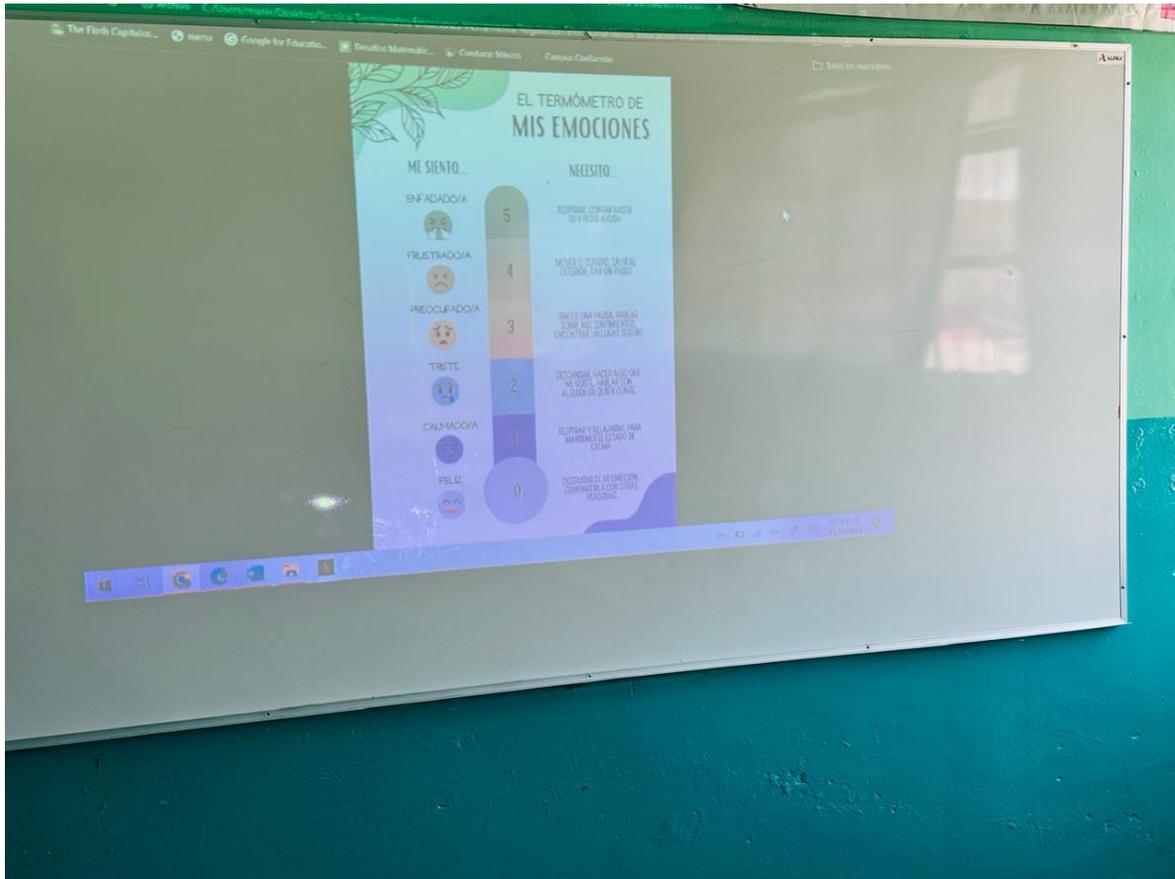
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Termómetro de emociones.

Esta actividad me ayudo a darme cuenta de situaciones emocionales que esyan pasando los alumnos, al inicio pensé que sus emociones y su sentir estarían inclinados por lo relacionado a la evaluación RIMA y la sorpresa fue que sus emociones estaban inclinadas a aspectos sociales y familiares que los tienen en situaciones emocionales que uno ni se percata y esto repercute en su rendimiento académico.



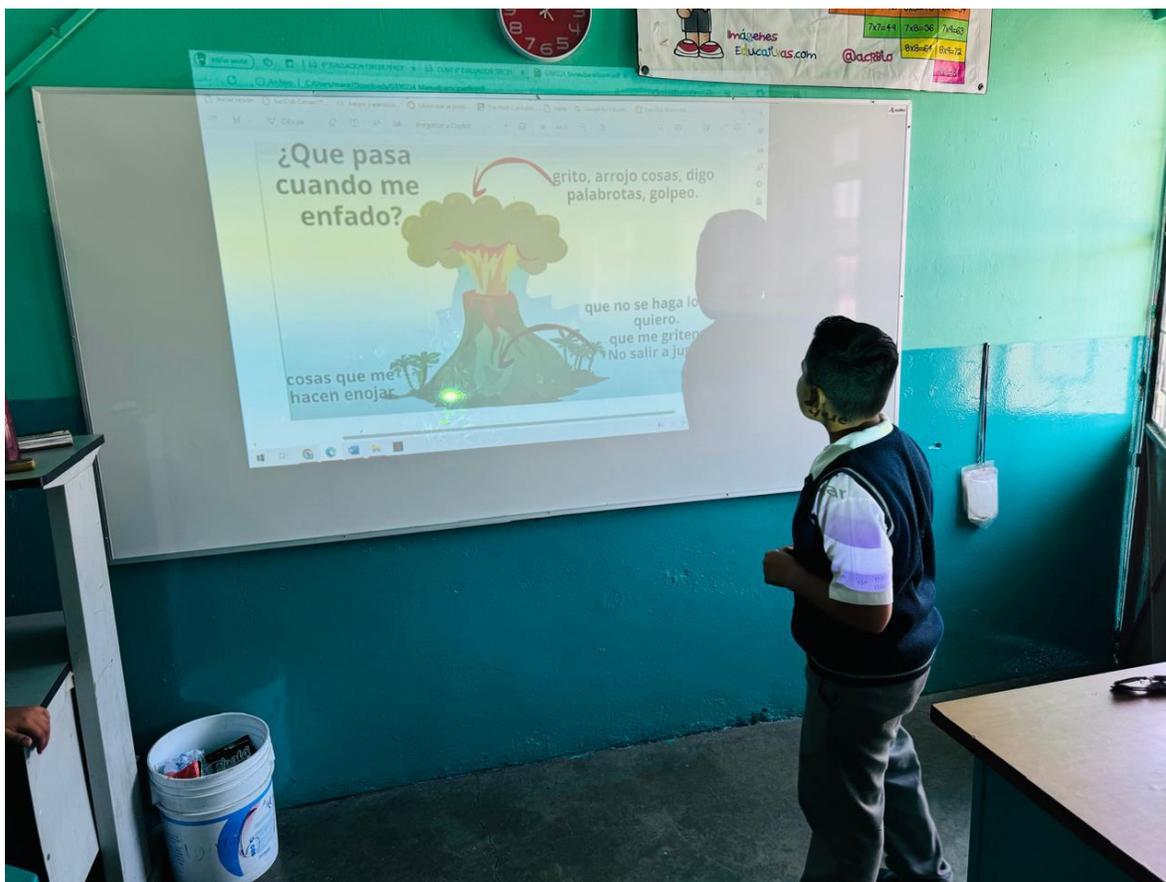


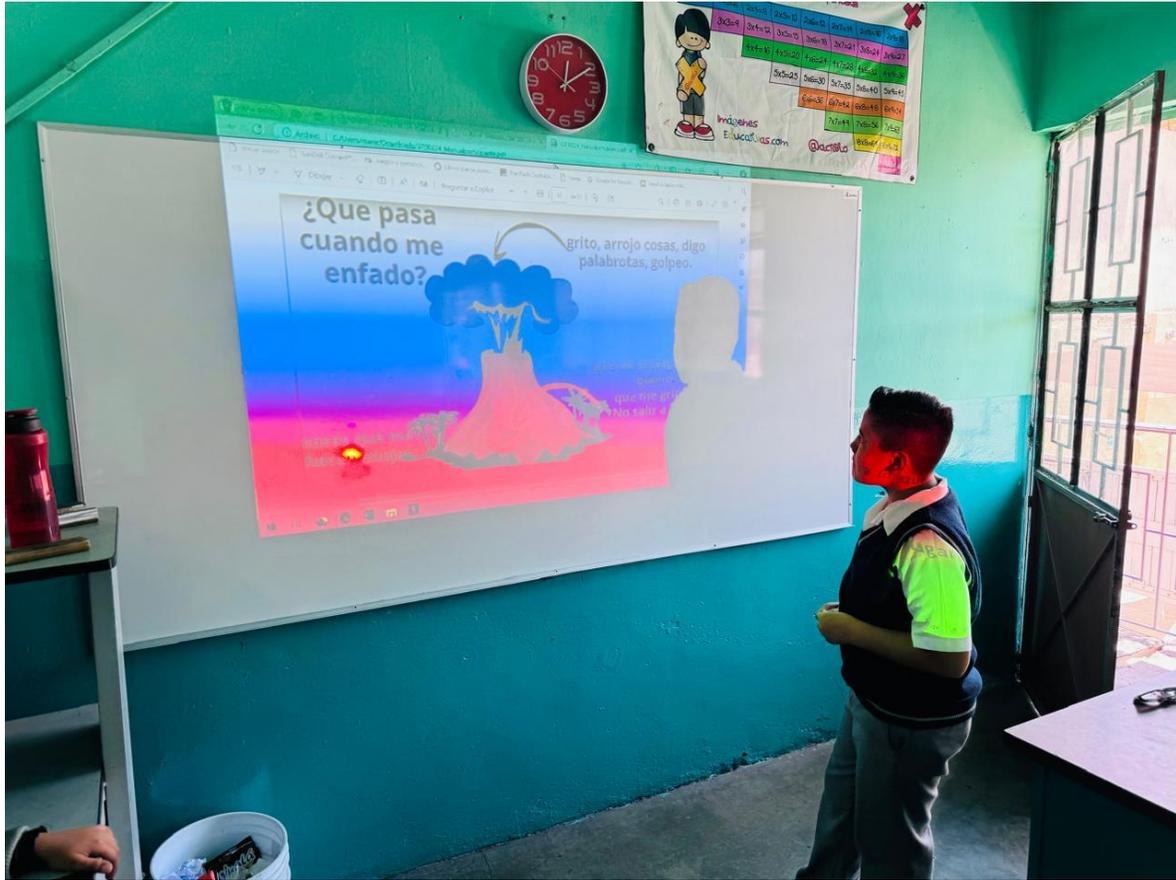


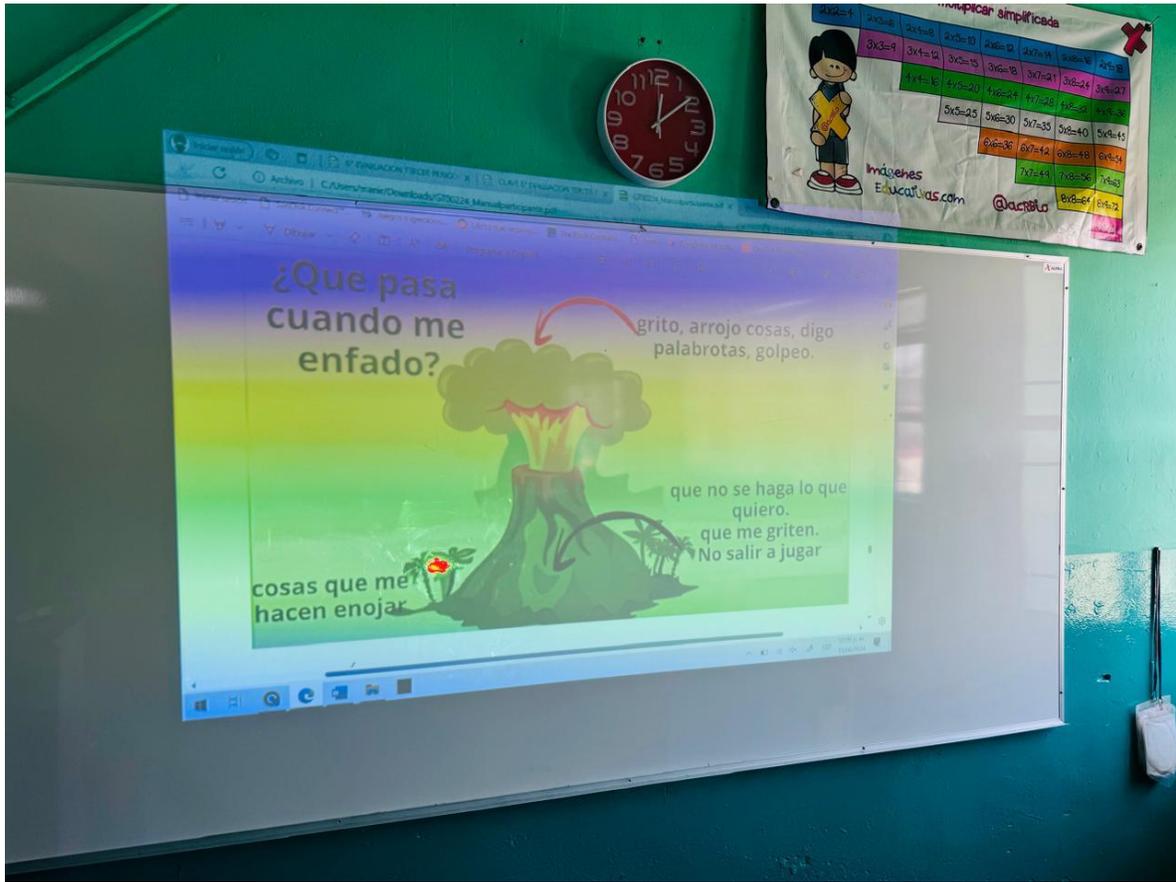
Volcán de emociones

En esta actividad que consiste en la reflexión y análisis de emociones y como reaccionar ante situaciones.

Para mis alumnos fue muy significativo esto ya que ellos están en la etapa de cambios emocionales donde no saben ni cómo actuar ante diversas situaciones por su desarrollo que tienen donde muy fácilmente explotan ante situaciones que los frustran o los rebasan un poco en especial en lo familiar.







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.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					