DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Profr. Andrés Castro Oñate

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

Considero que pensamientos, emociones y conducta, están muy relacionados entre sí y por tanto, si existe algún cambio en uno de ellos sin duda producirá alguna modificación en los otros dos, por tal motivo en el aula de 2° B de Telesecundaria hemos trabajado 2 actividades (los colores de mis emociones y el termómetro emocional) donde se trabajó como manejar la tristeza, el enojo y el mido buscando la mejora de actitudes hacia si mismos y hacia los demás, para que finalmente podamos lograr la mejora de los aprendizajes.

Los chicos al principio se mostraban renuentes y poco participativos, pero poco a poco se fueron integrando a las actividades, mejoro su actitud y entusiasmo, finalmente la actividad nos dio buenos resultados.

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

Ahora logro gestionar mis emociones, autorregularlas a través de la respiración, concentrándome en momentos positivos, practico mejor la escucha activa y las cosas que me preocupan empiezan a fluir de mejor manera y a veces por si solas, esto ha mejorado tanto mi vida familiar como la laboral.

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

Logré un entorno de aprendizaje que brinda un espacio para que los estudiantes se conecten con ellos mismos, exploren sus intereses académicos y creen un sentido de comunidad, comprendan sus emociones y logren controlarlas, esto me ayuda bastante

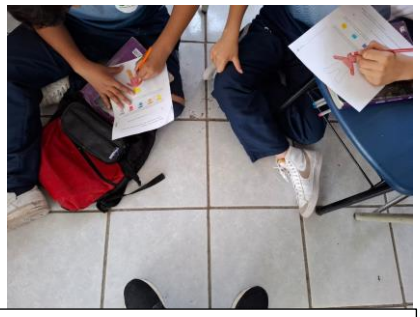
ya que hemos tejido una mejor conexión maestro alumnos, lo cual favorece el aprendizaje.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que gracias a este proyecto he mejorado como docente al trabajar mis emociones y poder controlar algunos arranques que en ocasiones me metieron en situaciones difíciles, hoy definitivamente son otros tiempos y tenemos que actualizarnos, en lo personal me ha parecido muy buen curso, lo recomiendo ampliamente para todos los docentes.

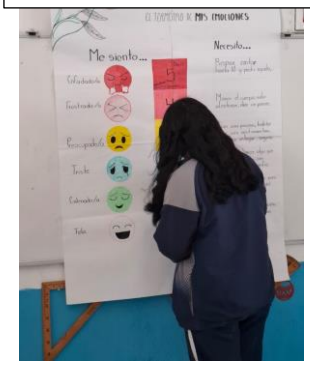
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Observamos video sobre emociones



Se colorea la figura con su emoción y explican el porqué de ella.

El alumno colorea la parte del cuerpo con la que experimenta la emoción.



El alumno su nombre en la emoción que considera suya.

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.					