



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante la implementación de estas actividades, pude realizar una introspección y un análisis profundo respecto a cómo me sentía, identifique la importancia de la respiración y sobre todo de la respiración consciente, además analice uno de los valores que son sumamente valiosos; el valor de la gratitud y tuve la oportunidad de practicar esto con los míos y de realizar ese ejercicio y externarles mi agradecimiento, así como valorar cada situación, momento y lugar.

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

A través de las actividades de introspección y análisis, sobre todo rescatando y autoevaluando mi sentir; situación que no estoy acostumbrada a realizar.

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

Con mis estudiantes realice círculos mágicos de dialogo, donde externaron y compartieron situaciones de su día a día y donde realizaron un recorrido por sus emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El realizar estas actividades me permite conocer más a mis estudiantes, entender lo que sienten y de este modo estar pendiente a sus condiciones de vida y de este modo sentir una mayor empatía hacia ellos, así como comprender y dar valor a sus emociones.

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

Se trabajaron las emociones básicas identificándoles a través de colores, se les pidió a los alumnos que plasmaran su silueta y agregaran en que parte del cuerpo sentían cada una de las emociones.





Los alumnos realizaron una autovaloración de sus cualidades e identificaron la cualidad que más los caracteriza y pasaron al frente y lo compartieron con sus compañeros.



Como parte de las actividades permanentes, yo he implementado el calendario de las emociones, mismo que tiene como objetivo que los alumnos identifiquen y verbalicen sus emociones y sobre todo sepan el porque sienten cada una de las emociones, de esta manera todos los días colorean como se sienten, identificando el color azul para la tristeza, el rojo para el enfado, el amarillo para la felicidad, el naranja para la tranquilidad, etc.



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	