**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)**

**Módulo 1**

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

La actividad llevada a cabo relacionada con que las personas sean conscientes de sus propias emociones, se les pidió que hicieran un emoji con la emoción más fuerte que hubieran sentido en los últimos tres días y que explicaran en un breve texto por qué se habían sentido así. Es impresionante la diversidad de emociones establecidas en sus actividades y los motivos. Me causa miedo pensar en todo lo que uno como docente controla en las aulas al trabajar con los alumnos. Y se les pidió que analicen cuál es la mejor manera de reaccionar ante emociones negativas en la segunda actividad.

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

Me llevó a pensar algo que nunca había considerado a profundidad en 22 años de servicio: alumnos y maestros somos personas con emociones y sentimientos que debemos aprender a controlar. Cómo a veces, como adultos, pensamos que todo lo tenemos bajo control y muchas veces no es así. En ocasiones también somos presas de nuestras emociones igual que los adolescentes.

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

La conexión consiste en comprender por lo que están pasando los alumnos, ser empáticos y tratar de ayudarlos en sus necesidades.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Son actividades bastante sencillas pero muy productivas.

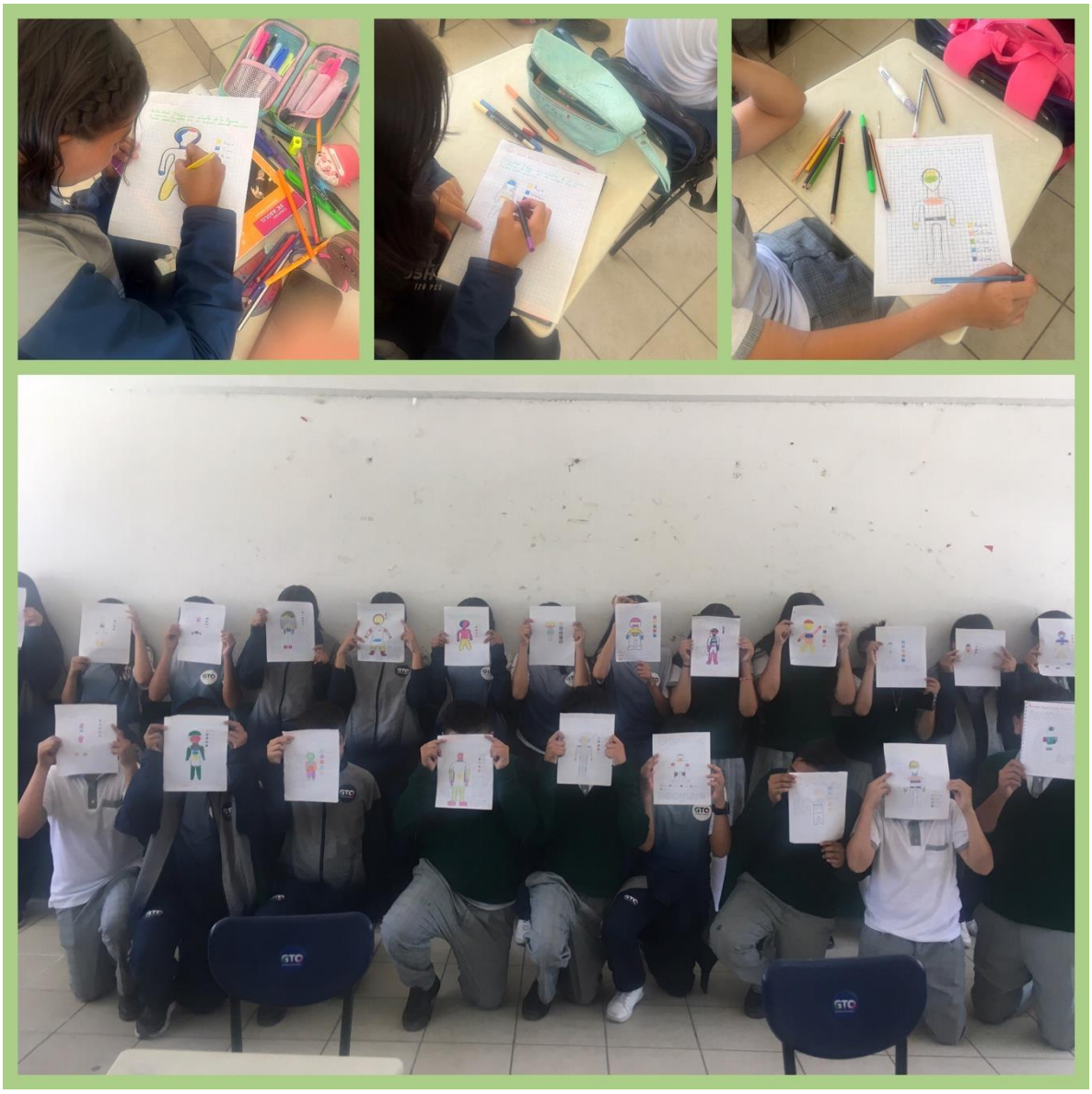
Lamentablemente por la carga de trabajo me fui atrasando en la entrega a tiempo de mi PTP, lo cual me causo algo de frustración, pero fue muy productivo el módulo 1. De antemano agradezco por la espera en atención a mi necesidad.

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

Actividad 1: Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.

Se les pidió que hicieran un emoji con la emoción más intensa que hubieran sentido en los últimos tres días para que aprendan a identificar sus emociones. Explicaron en un breve texto qué los había llevado a sentirse así y como resolvieron la situación.

Actividad 2: Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva.
Se les pidió que dibujaran una silueta de su figura y que pusieran 5 emociones, incluida la calma. Luego dentro de la silueta colorearon las partes de su cuerpo donde sientes las distintas emociones. Al final se les pidió redactaran un breve texto con la manera que se les ocurre para transformar las emociones negativas en positivas.



# 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 | | **Sólo hablo del miedo y la frustración, no hay más que decir, ni para sacar un 10 hay que poner más de lo que es.** |
| Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades. | | X | | | **Las imágenes son muy gráficas en sus emociones, no lo describo en el texto por el tamaño a considerar del doc.** |
| 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 | |