



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Trabajar el tema de reconocimiento de emociones, me hace pensar en la importancia que se le debe de dar a lo que sentimos, o nos hace sentir ciertas situaciones en distintas áreas. Trabajar el tema con los alumnos me genera, alegría porque me siento satisfecha de los logros, siento angustia, al pensar que puedo confundir a los alumnos en temas ya que no soy experta y me generó miedo de no saber cómo actuar ante una situación desconocida que me comparta algún alumno y no sepa como apoyarlo.

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

Reconociendo mis propias emociones, compartir con mis compañeros y amigos mis pensamientos y emociones para trabajar con tranquilidad y equilibrio, además dando el valor e importancia a lo que me hace sentir bien.

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

Si, ya que el darles la seguridad de externar sus pensamientos y emociones les hace sentir en un ambiente de confianza, seguridad y tranquilidad y así no hay temor de entrar a un espacio donde no se le tome en cuenta.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es un tema que siempre se va enriquecer con toda la comunidad de aprendizaje, es necesario actualizarse y saber qué, cómo y para qué trabajar tema de emociones.

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



Trabajar en equipo y controlar la frustración



Compartó información a padres de familia

Caminata mindfulness

Si sales a caminar, puedes poner en práctica el mindfulness. Empieza por darte cuenta cómo se mueve y se siente tu cuerpo con cada paso que das. Después, haz conciencia de lo que te rodea: ¿qué ves? ¿qué escuchas? ¿qué sientes? Esta técnica puedes utilizarla también mientras realizas otras actividades del día a día.



Aplico técnicas de relajación

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.					