



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Yo como docente mis pensamientos y emociones fueron de sorpresa ya que pusieron de su parte en las actividades realizadas a lo largo del proyecto de la gestión de las emociones y en mis alumnos pude percatarme de la sorpresa que les causó el reconocer que las emociones podían causar en el cuerpo diferentes cosas y que se podía reconocer las emociones gracias a estas sensaciones en el cuerpo.

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

Fue interesante el darme cuenta que estas actividades fueron rindiendo frutos al ir trabajandolas con los alumnos , pues ellos fueron tomando las actividades con seriedad, lo que me hizo sentir orgulloso ya que se logró esa conexión con todos los alumnos en este tipo de actividades.

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

Logramos conectar de manera muy diferente a otras ocasiones pues al decirles que yo me sentía preocupado y al darles mis razones, me vieron como una persona que sufre, ríe y que tienen sentimientos, eso hizo que nos conectáramos más en nuestra relación maestro- alumno, pues me vieron como una persona como ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue un proyecto de 3 días y fue un proyecto muy gratificante y productivo ya que logre conectar con ellos desde un punto diferente al que había tenido con ellos durante el ciclo, logrando mayor empatía entre nosotros.

Esto fue durante las siguientes actividades:

1.- Después de platicar la importancia de conocer nuestras emociones, hicimos del botiquín “Los colores de las emociones”.

2.-Siguiente día leímos sobre estrategias de control de emociones y se hizo la actividad de “Termómetro de mis emociones”

3.- El tercer día platicamos y practicamos las estrategias de autocontrol del termómetro de emociones.

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

Esta actividad nos ayudó en general maestro y alumno a tener empatía, alegría y calma después de conocer y reconocer las emociones básicas en nuestro cuerpo.



El conocer las estrategia que se pueden poner en practica para controlar las emociones ya reconocidas fueron una actividad que nos dio calma y felicidad.



Después de practicar algunas de estas estrategias, se pudo sentir una tranquilidad y empatía en general.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica dos emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.				X	
Identifica y explica de manera específica dos emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica dos 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	