DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
   - Al principio del curso me sentí frustrada pues es más trabajo, pero recordé que pensamientos positivos, generan emociones positivas y conllevan conductas positivas y con las actividades llevadas a cabo en el primer modulo hubo momentos para practicar la calma y relajarnos cosa que agradezco pues estamos en fin de ciclo con una carga excesiva de trabajo, en lo particular me ayudo a desestresarme un poco y me siento emocionada de aprender cada día más.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
   - La conexión con uno mismo muchas de las veces la dejamos de lado por cuestiones de tiempo o bien por falta de conocimiento o práctica, sin embargo en este modulo nos dieron la oportunidad de practicar ciertos ejercicios que nos ayudaron a la introspección, practicar la calma, afirmaciones y la gratitud lo cual me ayudo a retomar y practicar la meditación y el despertar de los sentidos y todo lo que conlleva tener una vida integralmente sana, aun me falta mucho por hacer pero en el fin de cierre de ciclo escolar es cuando más necesitamos de este tipo de ejercicios ya que es cuando más estresados estamos.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?
   - Si, ya que los alumnos son muy receptivos y para lograr conectar con ellos, se requiere estar en sintonía con el propio mundo afectivo, saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
   - Como ya lo mencioné anterior mente, este tipo de actividades son las que necesitamos para desestresarnos, aprender y llevarlo a la practica en el aula y más allá de ella, en lo personal y social ya que en la actualidad se vive con agotamiento emocional (Síndrome de Burnout) y estrés, lo que desencadena muchas otras enfermedades y bajo rendimiento.

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

La importancia de educar en emociones:

Educar en emociones nos ayuda a superar obstáculos, a gestionar las diferentes situaciones de la vida de manera adaptativa, resolutiva y positiva aumentando nuestro bienestar personal y social lo que ayuda a los alumnos a fortalecer su interés por aprender, mejora la concentración y favorece el proceso de enseñanza aprendizaje.

Las actividades realizadas como se puede observar son en equipo y en ellas por cuestiones legales no podemos publicar sus rostros en donde se aprecian las emociones de frustracion y desesperacion al resolver el primer ejercicio, en el segundo ejercicio estan tranquilos y pensativos tratando de armar una figura, enel tercer ejercicio reflejan nervios y alegria,mientras que en el cuarto ejercicio reflejan nervios y emoción, este tipo de actividades despierta un sin numero de emociones y ayuda a regularlas además que les gusta mucho a los alumnos pues a través del juego también se aprende.

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.					