DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las emociones que pude percibir, tanto mías como de mis compañeros, fueron principalmente la calma, felicidad y respeto dado que pudieron reflexionar abiertamente sin ser juzgados el hecho de qué eso quiénes son los que los hacen felices y tranquilos por lo que pudieron reflexionar y recordar eventos pasados de su vida y sentir felicidad.

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

Logré conectarme conmigo mismo en el momento en que pude identificar que no solamente son compañeros de profesión, sino que son personas que sienten y que, al igual que yo, han pasado por diversas situaciones que han formado su personalidad y lo que son hoy en día.

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

Logré conectar con mis compañeros porque pude percibir esa tranquilidad y felicidad al recordar lo ya mencionado por lo que nuestros lazos se vieron fortalecidos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Opino que son actividades que pueden ayudar a reflexionar y recordarlo que es verdaderamente importante en esta vida lo cual es ser feliz y brindar felicidad a las personas que nos rodean y tratar de dejar a un lado las preocupaciones y problemáticas.

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

ACTIVIDAD 1.- TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

La primera actividad que realicé fue el termómetro de las emociones en donde mis compañeros, al inicio de las clases, pusieron su nombre en la emoción o sentimiento que sentían al llegar a la escuela. Desde ese momento pude percibir lo que sentían y que era importante notar la situación emocional que cada uno siente para que así, entre todos, podamos apoyarnos y mejorar la situación o sentimiento que reflejamos. Posteriormente, invité a mis compañeros a que al finalizar las clases re acomodaran su nombre en la emoción que tenían al finalizar su jornada de estudios por lo que pude percibir que la mayoría ya no estaba preocupada o frustrado, si no que se sentían calmados y felices porque el estar en contacto con personas fuera de su círculo familiar o fuera del círculo que les causa esas emociones les ayudó a percibir de manera diferente las situaciones y poder así afrontar lo que se venga.

ACTIVIDAD 2.- RECUPERANDO LA CALMA PERDIDA

En la segunda actividad realizada, la cual lleva por nombre “recuperando la calma perdida” pude percibir un ambiente de felicidad y nostalgia entre mis compañeros al recordar las situaciones, personas o acciones que los hacen sentir en calma después de un día de estrés o de problemas ya que estuvieron intercambiando situaciones de su vida que les ayudaron a enfrentar sus problemáticas, por lo que muchos reían y sonreían al escribir en su dibujo el nombre de los responsables (personas, situaciones o animales) que les brindaban calma.

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				