



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Estuvieron muy bien las actividades, solo en la actividad de relación de columnas me dio desesperación, frustración e inseguridad ya que no relacionaba las preguntas con la respuesta correctamente, ya después me relajé. También me dio confianza el saber cómo podemos trabajar las emociones en el aula con nuestros alumnos, porque eso nos va a ayudar a conocer sobre sus capacidades socioemocionales y el cómo desarrollarlas en aquellos alumnos que las requieran, para que con ello puedan mejorar sus actitudes ante el trabajo en la escuela y casa, por ejemplo: a que sean empáticos, solidarios entre otras y a que tengan una buena salud mental, aunado a ello, se verá reflejado en su proceso de aprendizaje.

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

Conecté conmigo al yo identificar mis propias emociones y reconocerme como una persona que me hace falta regularlas, ya que muchas de las veces vemos las actitudes positivas y negativas que nos muestran nuestros alumnos en el aula y que sus actitudes están conectadas con sus emociones ya que lo que viven en casa lo reflejan en la escuela e igualmente uno como docente lo experimenta tal como los alumnos lo hacen en las clases.

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

Si logré conectar ya que como actividad inicial en una clase les pregunté como se sentían el día de hoy y que lo dibujaran en su cuaderno, al explicarlo muy pocos reconocieron sus sentimientos, algunos fueron sinceros y otros no, por lo cual me vi reflejada en que muchas de las veces escondemos nuestras emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es muy importante que nosotros como docentes podamos regular nuestras emociones para poderse lo proyectar a nuestros alumnos, muchas veces en la escuela somos muy impacientes con los alumnos, o faltos de empatía ya que ellos muchas veces traen actitudes negativas en casa, pero es por lo que viven en su casa. La escuela debe de desarrollarles habilidades socioemocionales para que ellos puedan regularlas de una manera positiva, pienso que es un proceso en el cual nosotros docentes debemos sumar esfuerzos para que la escuela pueda lograr su bienestar emocional en la escuela.

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



Esta actividad la desarrollé con la finalidad de saber cómo se sentían mis alumnos, pero al explicar su dibujo la mayoría del grupo decía que se sentían bien, muy pocos fueron los alumnos que se mostraban sinceros y decían que no tenían ganas de venir a la escuela, que querían estar en su casa, etc. Así mismo les comenté de la importancia de expresar sus emociones fueran negativas o positivas, así como la importancia que tiene el conocerlas y regularlas.

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.					