DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Realmente me ha agradado mucho el primer módulo, la forma de llevar a cabo el curso ha sido muy adecuado, y me he sentido muy contenta al realizar las actividades, me han gustado mucho, creo que este curso es muy necesario realizarlo como docente porque nos ayuda a conectar con un mismo y por ende a ser mejor persona y proyectarlo con los alumnos o las personas que se encuentran en tu alrededor.

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

Una actividad que fue muy relevante para mi fue la de las afirmaciones, esas actividades me gustaron mucho porque cimbraron en mi persona, el hecho de repetir palabras lindas hacia uno mismo y concientizarlo creo que es un gran avance para conectar con uno mismo.

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

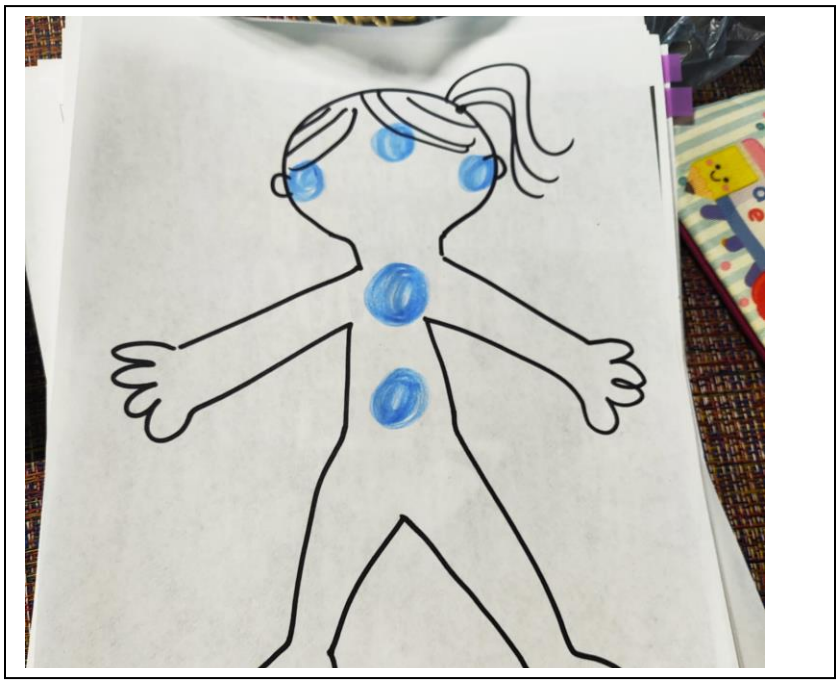
Ahorita me encuentro en Beca Comisión, sin embargo, no puedo dejar de pensar en mis estudiantes, que estoy segura les hubieran encantando estas actividades. Porque son sencillas pero relevantes, y te llevan a concientizar el aquí y ahora.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que las lecturas, los videos y la actividades han sido muy buenas, y abonan a la autovaloración emocional y lograr capacidades emocionales, las actividades del botiquín que se sugieren son muy buenas y yo las llegue a llevar a cabo con mis estudiantes como el termómetro emocional considero que los regula bien y los ayuda a conocer las emociones, además el volcán de las emociones puede llegar a ser muy vivencial pero sobre todo puedes llevar a los alumnos a la reflexión por medio de las

interrogantes, en busca de la calma perdida me parece una actividad muy enriquecedora porque además de hacer la silueta le puedes poner color a la emoción y explicar dónde se encuentra.

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



Esta actividad es la de la calma perdida que realice con mi hija de 5 años, en la cual ella se dibujó, enseguida, le pedí que pensará en la calma, le puse música instrumental tranquila, y le dije que colocará con el plumón que ella eligiera para la calma un color en su cuerpo donde ella siente la calma, y fue lo que dibujó.

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		