DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

_Las actividades me parecieron excelentes desde la plática de bienvenida me sentí muy emocionada por tener esta oportunidad ya que el día a día en nuestras labores transcurre demasiado rápido y no me doy la oportunidad de respirar y agradecer por lo que tengo en mi vida diaria y darme cuenta de todo lo que tengo a mi alrededor. El día que realice la actividad llegue un poco estresada a mis labores ya todos mis alumnos me esperaban, inicie con una actividad de relajación acostados en el suelo con una cobijita muchos atendieron a la actividad y algunos otros les costó un poco de trabajo ya que no están acostumbrados y les daba un poco de pena por ser de quinto grado, después de la relajación con la actividad del punto, les compartí algo muy personal unas palabras donde agradecía lo que había transcurrido en nuestro ciclo escolar._____

_____

_____

_____

____

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

Por medio de las actividades del manual y los videos que me compartieron los cuales me ayudaron a conectarme y tener esa reflexión dedicar un tiempo para la respiración y sobre todo la valoración como seres humanos con emociones y sentimientos de paciencia, gratitud y bondad ante situaciones de nuestra labor como docentes por ejemplo la fábula del colibrí, hay momentos en los que pienso que mis alumnos no comprenden la importancia de estar en silencio y que no han aprendido a escuchar y

que mis esfuerzos son en vanos. Pero al escuchar a mis alumnos al estar compartiendo sus sentimientos, emociones y agradecimientos en la actividad que les realice me sentí sumamente orgullosa de ellos por abrir su corazón, sabiendo que por la edad es difícil para ellos expresarse y sobre todo escuchar y ponerse en el lugar del otro cuando sacan sus emociones ya que todos actúan y reaccionan de maneras diferentes._____

_____

_____

_____

_____

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

Logre conectar con ellos cuando me escucharon y compartieron sus emociones, pero sobre todo en la actividad del termómetro, compartieron como se sentían o como actuaban cuando estaban frustrados, preocupados, tristes, etc. Me llamo mucho la atención que me explicaran lo que hacían cuando atravesaban por esa emoción, algunos de ellos comentaron que se salen de la casa a jugar otros arrojaban piedras, algunos actuaban pateando a sus compañeros y realizamos una reflexión de cómo afecta la convivencia el actuar de una manera violenta con los demás incluso afectando la amistad de algunos._____

_____

_____

_____

____

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció increíble esa parte de tomarnos el tiempo para reflexionar, agradecer y motivarnos para tener una autoestima que en muchos casos no nos percatamos de las cosas que nos hacen sentir mejor.
Dar a conocer a nuestros alumnos lo importante que son y que pueden hacer grandes cosas si ellos lo sienten con el corazón, ser grandes seres humanos con valores y sintiendo empatía con sus compañeros.

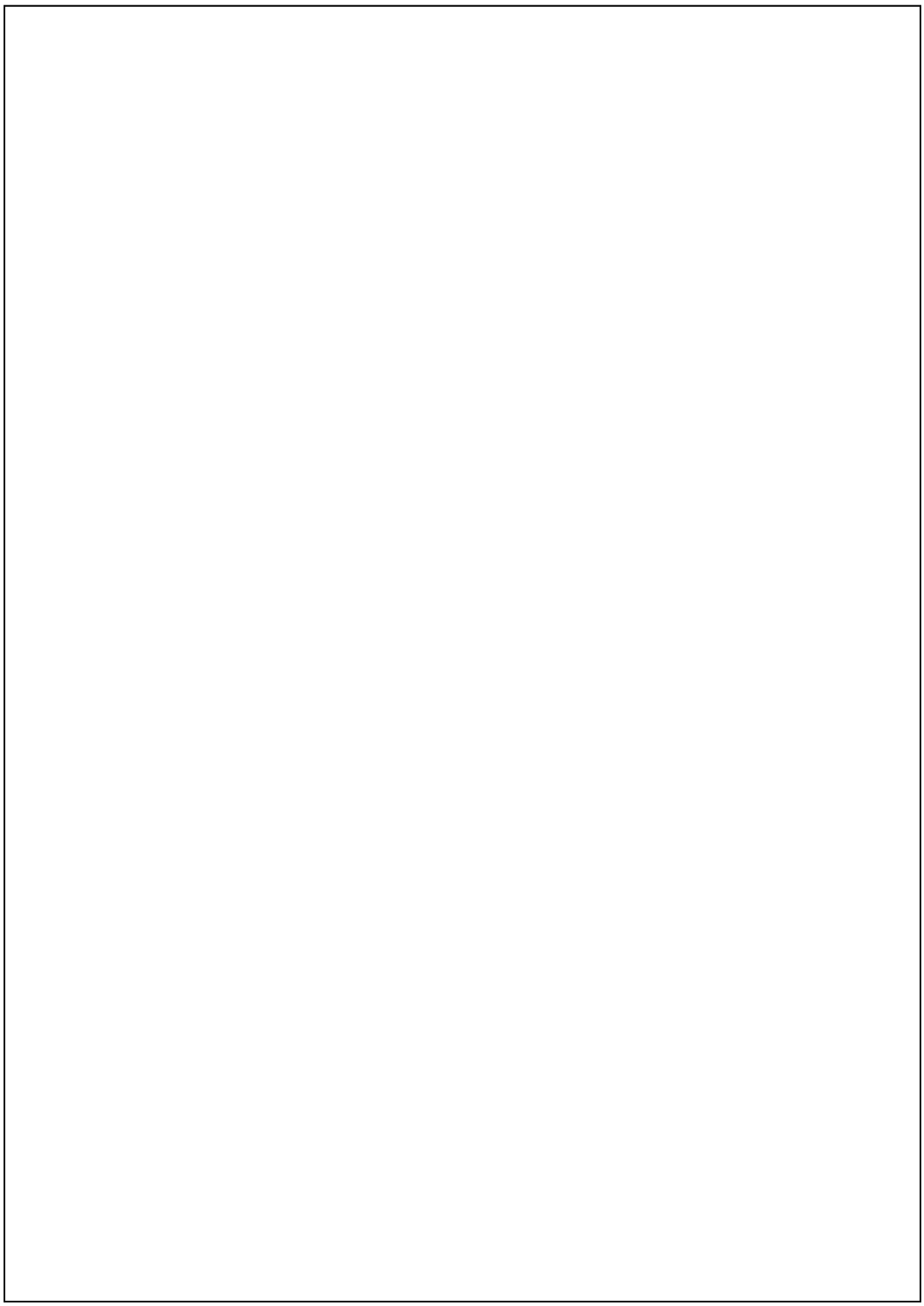
_____

_____

_____

_____

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



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.					