



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Con las actividades “Practicar las afirmaciones” y “Música de tiburón he tenido la oportunidad de reconocer mis logros e identificar las emociones tanto negativas como positivas que he tenido siendo las emociones positivas las que han tenido mayor peso siendo la alegría que se ha sobrepuesto a la tristeza.

Por otro lado, la puesta en práctica de los actos de gratitud me ha permitido valorar las muestras de apoyo moral - material que he tenido de familiares, amigos y de otras personas que en el camino de la vida de una u otra forma han contribuido para los logros personales y de trabajo en el aula para facilitar los aprendizajes de mis alumnos.

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

Al realizar la actividad ser sintiente, experimentar la calma e identificar las sensaciones en mi cuerpo; de igual forma con el video “respiración en calma que me permite relajar mi cuerpo.

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

Sí logré conectar con mis estudiantes al compartir con ellos mis emociones y través la puesta en práctica de las diferentes estrategias que he conocido en el desarrollo de este primer módulo del curso de “La autonomía emocional para la profesionalización docente” del cual me siento muy agradecida por este regalo tan valioso que he recibido para propiciar el desarrollo de la inteligencia emocional propia y en mi comunidad escolar.

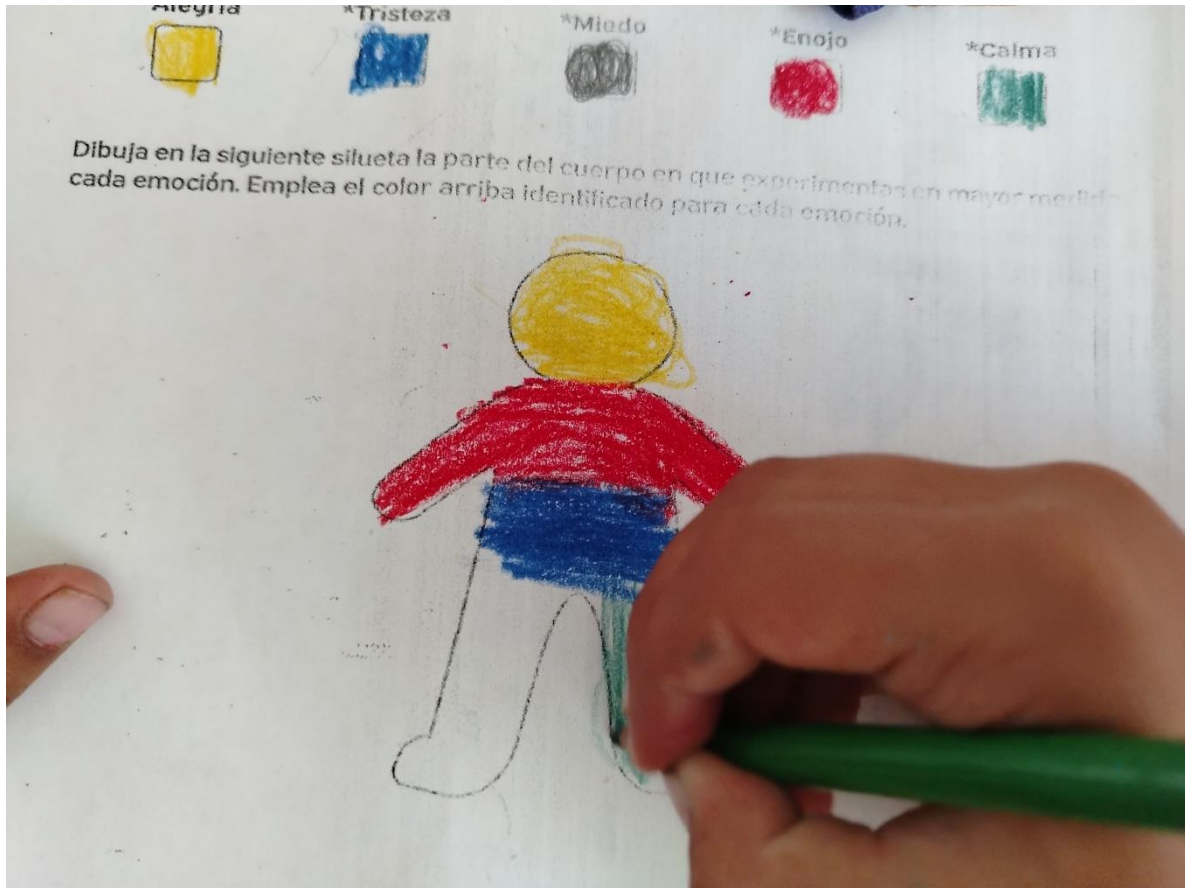
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Ha sido maravilloso la puesta en práctica de este proyecto me ha permitido conocer más a mis alumnos y a ellos les ha dado la oportunidad de identificar las emociones, sensaciones y reacciones que manifiestan ante situaciones de su vida cotidiana.

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



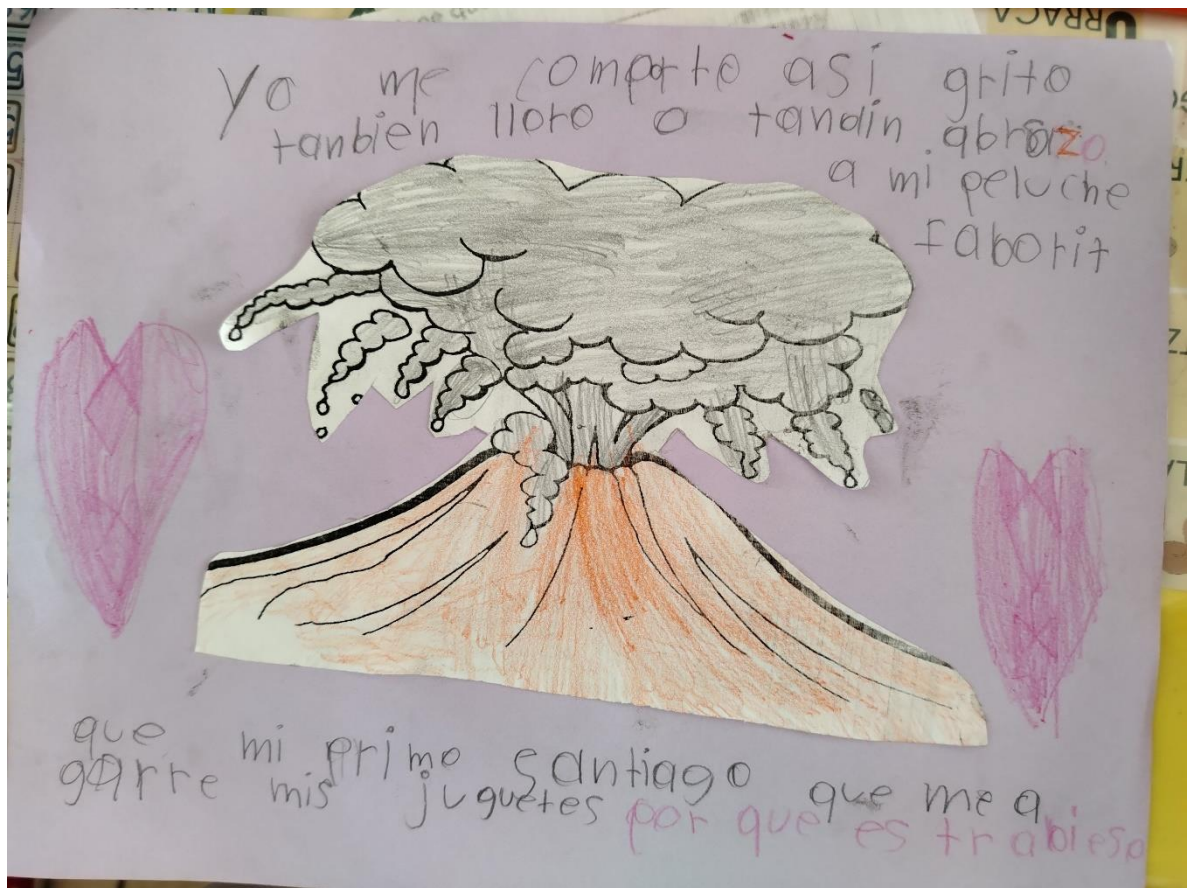
Esta actividad consiste relatar a los alumnos situaciones de la vida diaria para que ellos identifiquen las emociones que les generan.



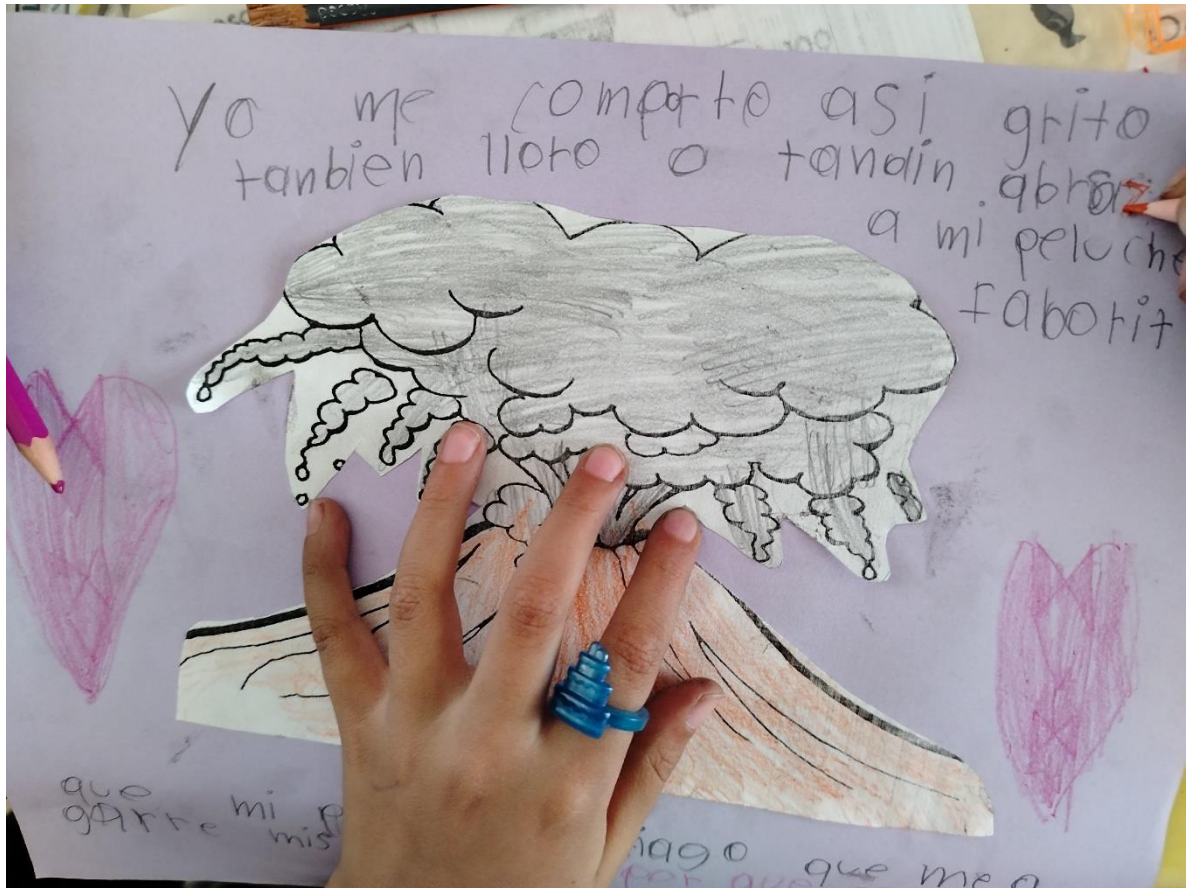
Los alumnos identifican las partes del cuerpo donde sienten las emociones.



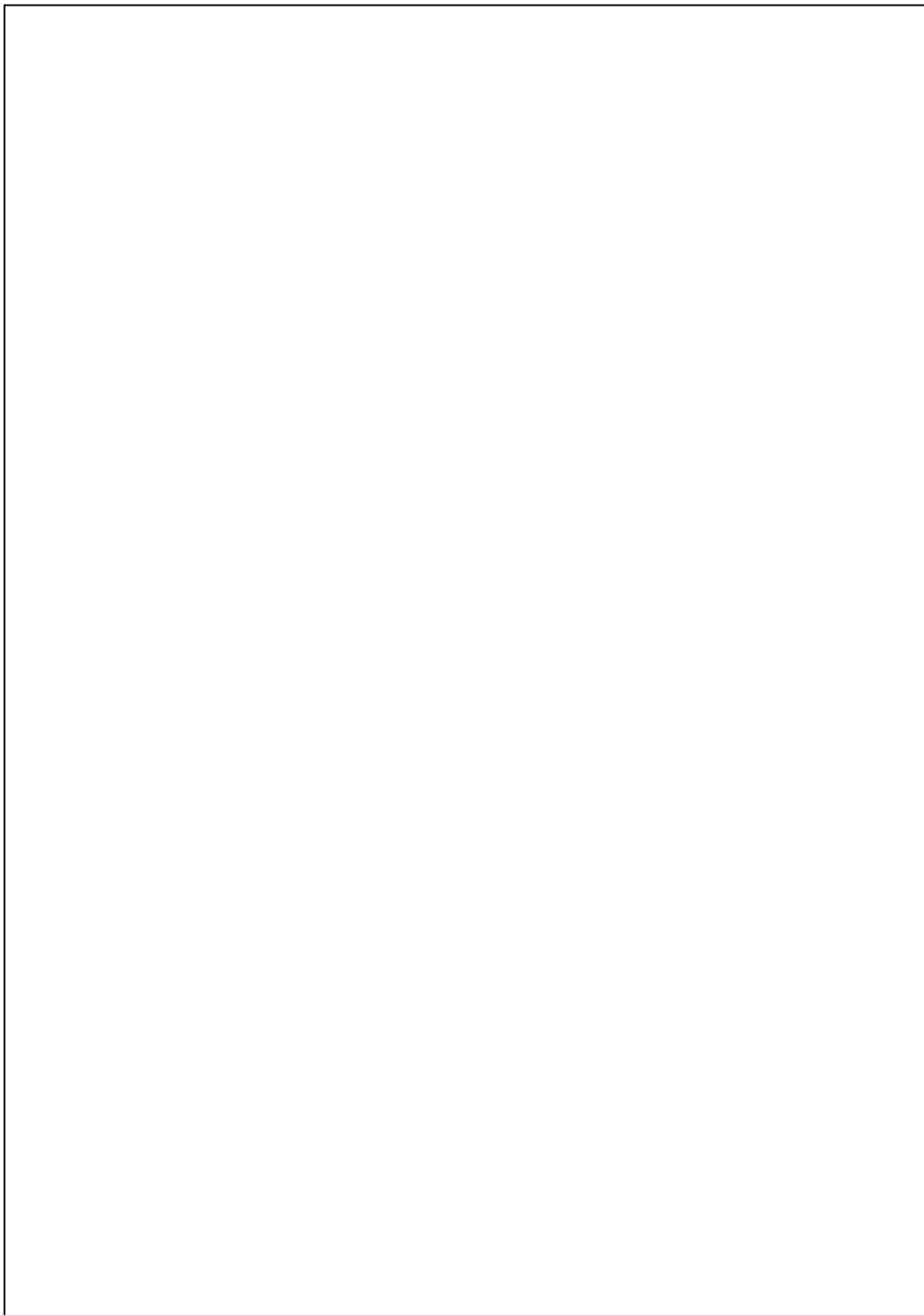
Los alumnos miden la intensidad de sus emociones.



Los alumnos reconocen las emociones las causas que dan origen a su enojo y las reacciones que tienen y cómo lo controlan.



Ma. Magdalena Hernández Barbosa



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.					