



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al desarrollar cada una de las actividades solicitadas en este módulo, gestione mis emociones, así como la de mis alumnos, emociones se encuentran en el cerebro emocional, mismas que están presentes en todas las personas desde el momento en que nacemos y pueden cambiar de un momento a otro dependiendo el momento. Las emociones que se trabajaron son: alegría, miedo, tristeza, calma, furia, frustración.

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

Me permitió identificar mis emociones en diferentes situaciones de la vida, así como recordar momentos y sentimientos en mi persona, que, al ir realizando los ejercicios de practicar la calma, las afirmaciones y la gratitud, hizo sensibilizarme conmigo misma, y me siento tranquila, satisfecha, confiada, segura dentro de mis entornos en los que me desenvuelvo.

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

Sí logre conectar de manera positiva con mis alumnos, identifico mis emociones y la de mis alumnos, promuevo la escucha activa, la actitud positiva y la empatía con mis estudiantes.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El proyecto que se trabajó me pareció muy enriquecedor, ya que las actividades fueron interesantes para los alumnos. El termómetro de las emociones permitió reconocer las emociones que sienten mis alumnos, se brindó actividades de lo que necesitan hacer para controlar las emociones, por lo que es importante que los alumnos aprendan a regular sus emociones, y se fomente un ambiente positivo y agradable que les permita relacionarse mejor con sus compañeros y alcanzar mayores aprendizajes.

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

Después de haber escuchado la historia del “**Volcán de las Emociones**”, los alumnos representan con un dibujo el volcán, escriben y contestan las preguntas sobre lo que se imaginan que pasó, la emoción, lo que hubiese podido hacer el volcán y la moraleja de la historia.



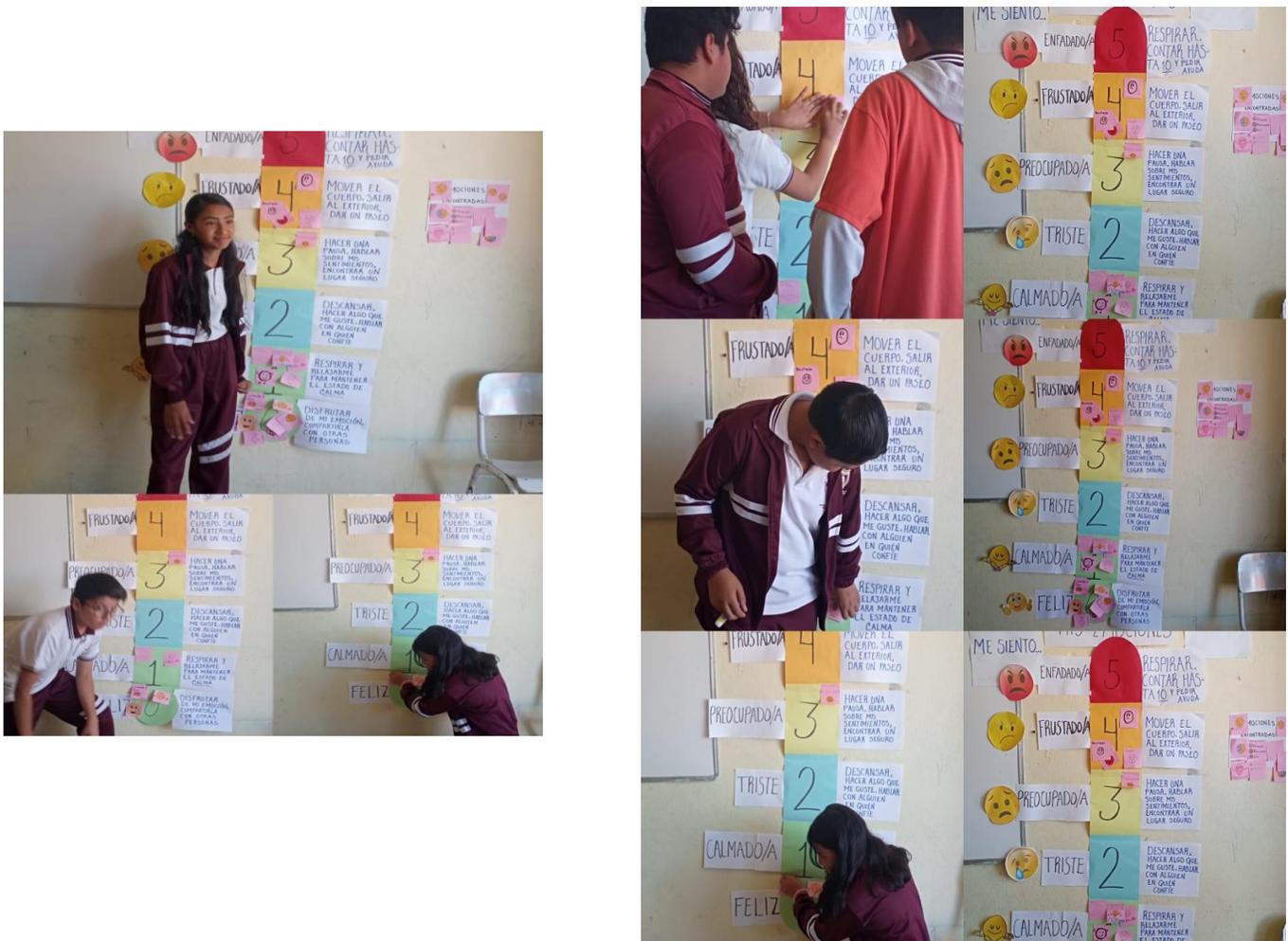
Los alumnos muestran sus dibujos a sus compañeros y dan lectura a sus moralejas.
 “Tienes que aprender a medir tus emociones”
 “Hay que saber controlarnos porque podemos lastimar a un ser querido”



“Termómetro emocional”

Los alumnos pasan a pegar la emoción que sienten en el nivel de intensidad que marca el termómetro, y leen lo que necesitan hacer para controlarla.

Algunos comparten a sus compañeros del por qué eligieron esa emoción.



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.					