



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante el desarrollo de las actividades me sentí ansiosa al leer y quería conocer más, angustiada al pensar en las actividades que tenía que realizar pues al inicio representaban una carga extra de trabajo y he tenido muchas situaciones en mi centro de trabajo que me han generado estrés.

Pero al avanzar en la implementación de las actividades despertaron en mi un estado de consciencia en mis emociones y logre experimentar estados de calma y relajación.

Disfruté cada una de las actividades, me sentí dichosa de tener esta oportunidad para trabajar en mi y en lo que siento.

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

A través de los ejercicios de respiración logre escuchar mi cuerpo y mi mente en calma, me dieron la tranquilidad necesaria para conectar con esa Marianela que pide ayuda, pues ahora soy consiente que no puedo con todo y está bien sentir emociones negativas, lo importante es aprender a canalizarlas y sacar el mejor provecho de cada situación, pues bueno o malo siempre se aprende.

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

Con mis alumnos logre conectar mediante el diálogo y la sensibilización sobre las emociones y lo fundamental que son en nuestras vidas, que aprendan a reconocerlas, como las viven y expresan. Al llevarlos por el camino de la empatía siempre pensando en que sus palabras tienen poder y generan emociones y reacciones en las demás personas.

Lograron experimentar estados de calma, alegría al compartir con sus compañeros, pero también de tristeza y otros tantos de frustración al no poder expresar lo que sienten.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este mini proyecto me parece significativo y trascendental para los alumnos y a mí como docente, pueden parecer pequeñas actividades, pero dejan grandes enseñanzas. El lograr tocar fibras sensibles en mis alumnos y guiarlos para que reconozcan sus emociones y como manejarlas me brindaron una oportunidad para conocerlos y apoyarlos en la medida de lo posible en este camino de aprender sobre consciencia, regulación y autonomía emocional.

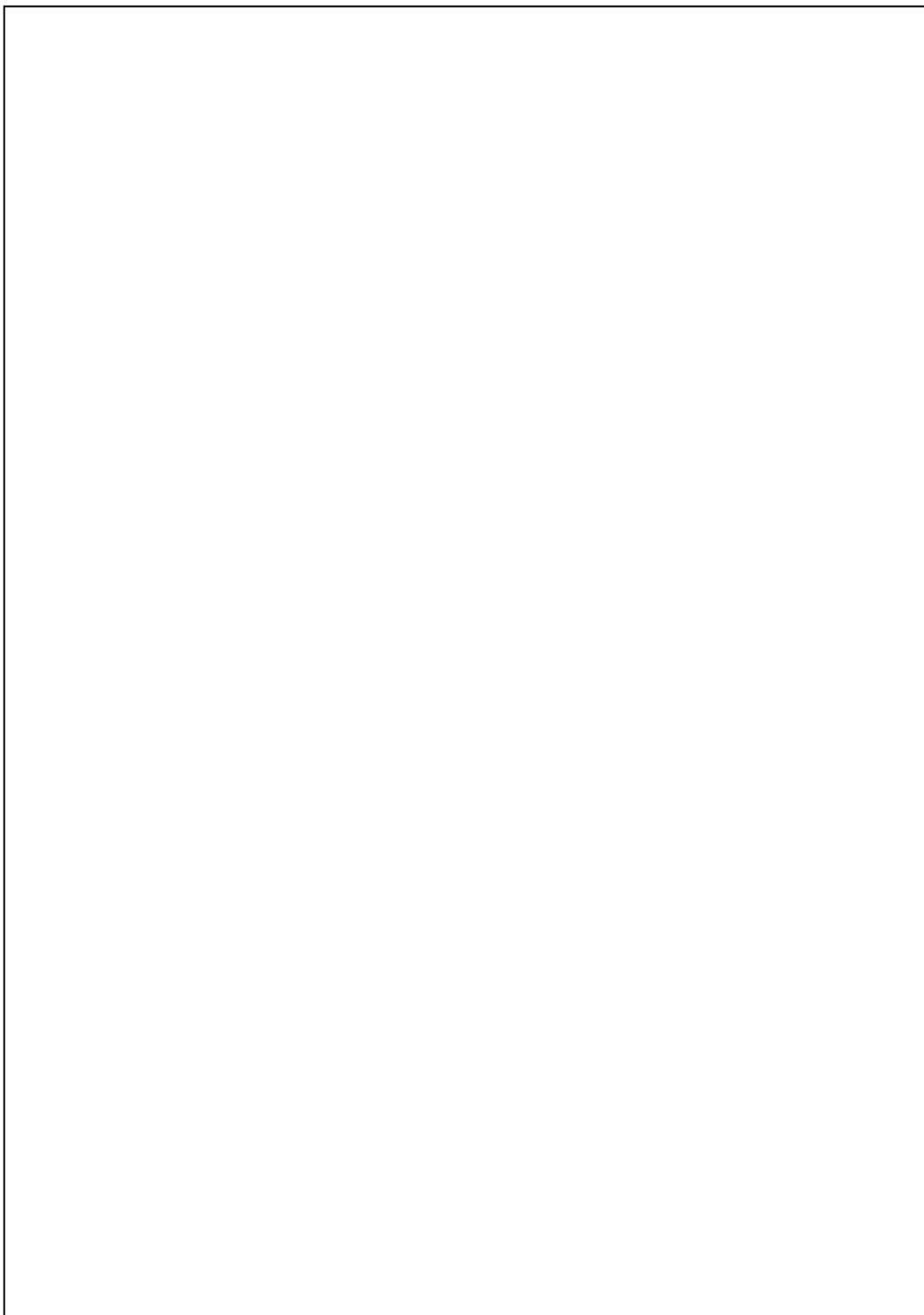
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Los alumnos realizaron un dibujo sobre la lectura que les leí en el cual plasmaron las emociones que experimentan cuando están enojados.



Pedí la participación voluntaria de los alumnos para que pasaran al pizarrón a plasmar su emoción y después comentaron al grupo lo que hacen cuando están enojados. El resto de sus compañeros aportaban alternativas de como podría canalizar ese enojo.



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.					