DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

___Se ha tenido una semana llena de evaluaciones, revisión de trabajos, libretas y proyectos, sentí un poco de estrés y frustración, por ello, realicé ejercicios de respiración comencé a sentirme calmada y lista para la acción. Con mis alumnos recordé esos tiempos donde una tarea sin hacer era terrible, me daba risa (por dentro, sin que se dieran cuenta) y me causaba ternura al verlos así, por ello decidí llevar a cabo la actividad del termómetro y vaya sorpresa que me llevé, ya que después de explicarles las emociones, qué hacer y cómo pedir ayuda, me llevé una gran sorpresa pues la mayoría se sentían calmados, tranquilos y felices. Fue una experiencia muy bonita, donde algunos de ellos expresaron cosas personales y otros más de su trabajo escolar. _____

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

__Pude retomar esa empatía con las emociones que sienten mis alumnos y las mías, porque el día a día provoca que se nos pierdan de vista y las hacemos a un lado, priorizando otras actividades, que, si bien son de relevancia, al generar una buena mancuerna de las emociones con el aprendizaje, nos llevamos sorpresas muy agradables.

_____

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

_____Al realizar el termómetro tuve muy buena aceptación y respuesta, pues me manifestaron diversos pensamientos, acciones y sentimientos que tuvieron en varios momentos del día o de la semana que les generó un impacto, tanto en la escuela como

su hogar, traté de ser muy empática en mis opiniones y ayudarles en su sentir, incluso si contestaron de manera inapropiada a sus padres o compañeros._____

_____

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

___Al principio me sentí un poco frustrada, porque tenía esa presión de ir atrasada, pero conforme fui realizando las actividades, atendiendo las pausas y buscando un punto intermedio para avanzar, y la atención de mi asesora, me fui relajando, y comprendí que debo disfrutar el curso, aceptar y recibir todo el conocimiento que nos están otorgando y hacer lo propio para avanzar.

_____

_____

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

   Se lanzaron preguntas detonadoras sobre las emociones, por qué las sienten de diferentes maneras, qué hacer o como intentar regularlas, una vez que se tuvo la participación de varios alumnos, se les anotó en el pintarrón el termómetro y realizaron una carita con la emoción que sienten, con una cinta atrás de su carita la ubicaron en su lugar.

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		