

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo

Con las actividades que he llevado a cabo, he logrado conectar aquella parte mental que **no se entrena** y nos ayuda a **conectar** con nuestro yo. Para tener una mejor disposición y concentración en mis actividades. Además de practicar la conciencia emocional para tomar conciencia de mis propias emociones y de las demás, para poder mantener una buena relación con las personas que están a nuestro alrededor y tener una buena comunicación afectiva, de respeto, y lograr afrontar satisfactoriamente los desafíos a los que nos afrontamos en nuestra vida.

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

La manera que logre conectar conmigo misma fue que al realizar los ejercicios de relación, encuentras esa paz y tranquilidad que nos hace falta, ya que por el ajetreo de lo que tenemos que realizar, no nos damos esa oportunidad de tener estas experiencias de calma, para saber de donde provienen nuestras emociones y poder lograr esa autorregulación y conocimiento para poder identificar nuestras fortaleza y áreas de mejora en el ámbito socioemocional que no siempre lo tomamos en cuenta.

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

Al realizar las actividades con mis alumnos logre conectar de una manera positiva, y sobre todo de participación ya que les gusto mucho realizar las actividades propuestas y fue una manera de que ellos expresaran sus emociones y sentimientos que algunos traen desde casa.

La primera actividad que realizamos fue la de relación para tomar conciencia de su cuerpo como estaba en ese momento.

La segunda actividad fue la de la silueta de cómo se sentían y en que partes de su cuerpo, expresaban, la alegría, enojo, miedo, Tristeza y la calma. Fue interesante observar su actividad ya que la mayoría expresa el enojo sobre todo en las manos.

La tercera actividad fue el termómetro de mis emociones, el preguntarles cómo se sentían hoy escuchar sus respuestas y saber que la mayoría estaban felices por estar en la escuela es de gran satisfacción ya que para ellos es un lugar seguro.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Al realizar este Primer mini proyecto te das cuenta de lo importante que es conectar con mis emociones, con las de mis alumnos y con las de otros para poder conocer que cada uno tiene expresa sus emociones de manera diferente y que se puede reaccionar de manera positiva, negativa y algunas veces de manera neutral, de modo que al reconocer nuestras emociones es fundamental para mejorar nuestro día a día, así como nuestro entorno que nos rodea.

Dentro de este taller de la autonomía emocional para la profesionalización del docente, en mi grupo una de las acciones que se deben de fortalecer aún más son: Que las personas puedan manifestar sus opiniones de manera positiva y la escucha activa ya que esto genera buena empatía, la emoción, el respeto y sobre todo una interacción sana ya que todos tenemos cualidades buenas actitudes y esto lo debemos de resaltar sobre todo en esta etapa de adolescencia para que puedan tener mejores convivencias entre ellos.

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

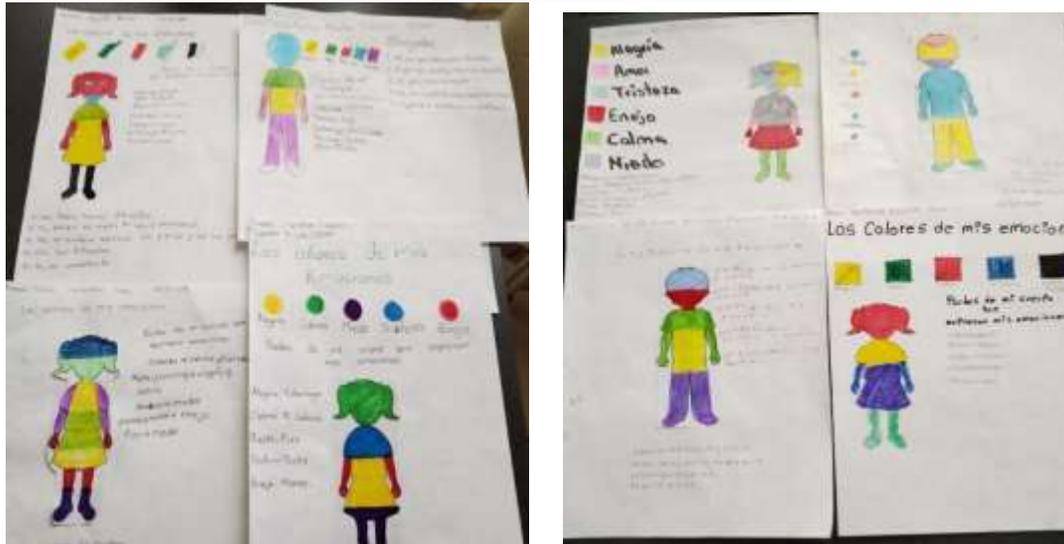
Actividad de relajación y concentración

Para conocer su cuerpo y tener tranquilidad.



Actividad en busca de la calma perdida.

Dibujar en la silueta el color de sus emociones y que expliquen en que parte de su cuerpo representa para ellos esas emociones.



El estar bien emocionalmente repercute en que nuestros alumnos tengan una sana convivencia dentro del entorno escolar. Ya pueden trabajar todos los alumnos de todos los grados y se logra un gran ambiente de trabajo.



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 mini proyecto.				✓	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				✓	