



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los colores de mis emociones y el termómetro de las emociones. Lo realice con mis alumnos y con mis compañeros de trabajo. Al principio un poquito de pena ya que no estamos acostumbrados a demostrar nuestras emociones y menos a externarlas a alguien. Yo pude percibir emoción, nerviosismo, conciencia, apoyo, amor, atisfacción.

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

Fue muy satisfactorio de mi parte ya que me puse a meditar y a tomar conciencia de mi día y la verdad llore por que pude darme cuenta que muchas de las ocasiones mis emociones las reprimo, en otras no las demuestro y lo dura que soy conmigo misma realice el ejercicio de la respiración el cual me dio paz y tranquilidad y dar una continuidad con mis actividades pero de una manera más tranquila.

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

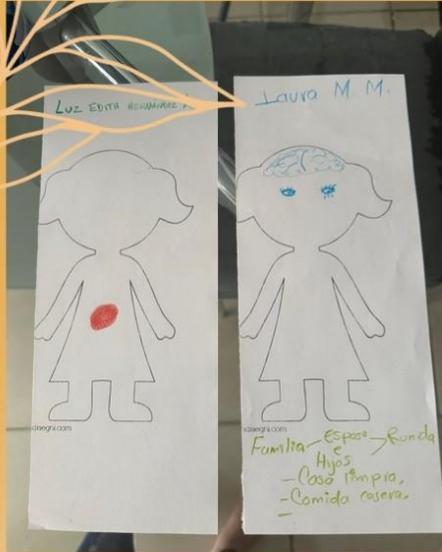
Si. Con mis alumnos a externar sus emociones y compartirlas en el grupo, me di cuenta que si me escuchan porque una pequeña me dijo maestra yo cierro mis ojos, respiro, oro y después de eso ya me tranquilizo para no contestar feo a mis papas, con mis compañeros pues primero a tomarse el tiempo para ellos, a externar las emociones y estar conscientes de por que estallan y muchas veces nos enfermamos por que nuestras emociones van a muchas partes de nuestro cuerpo envenenándolo.

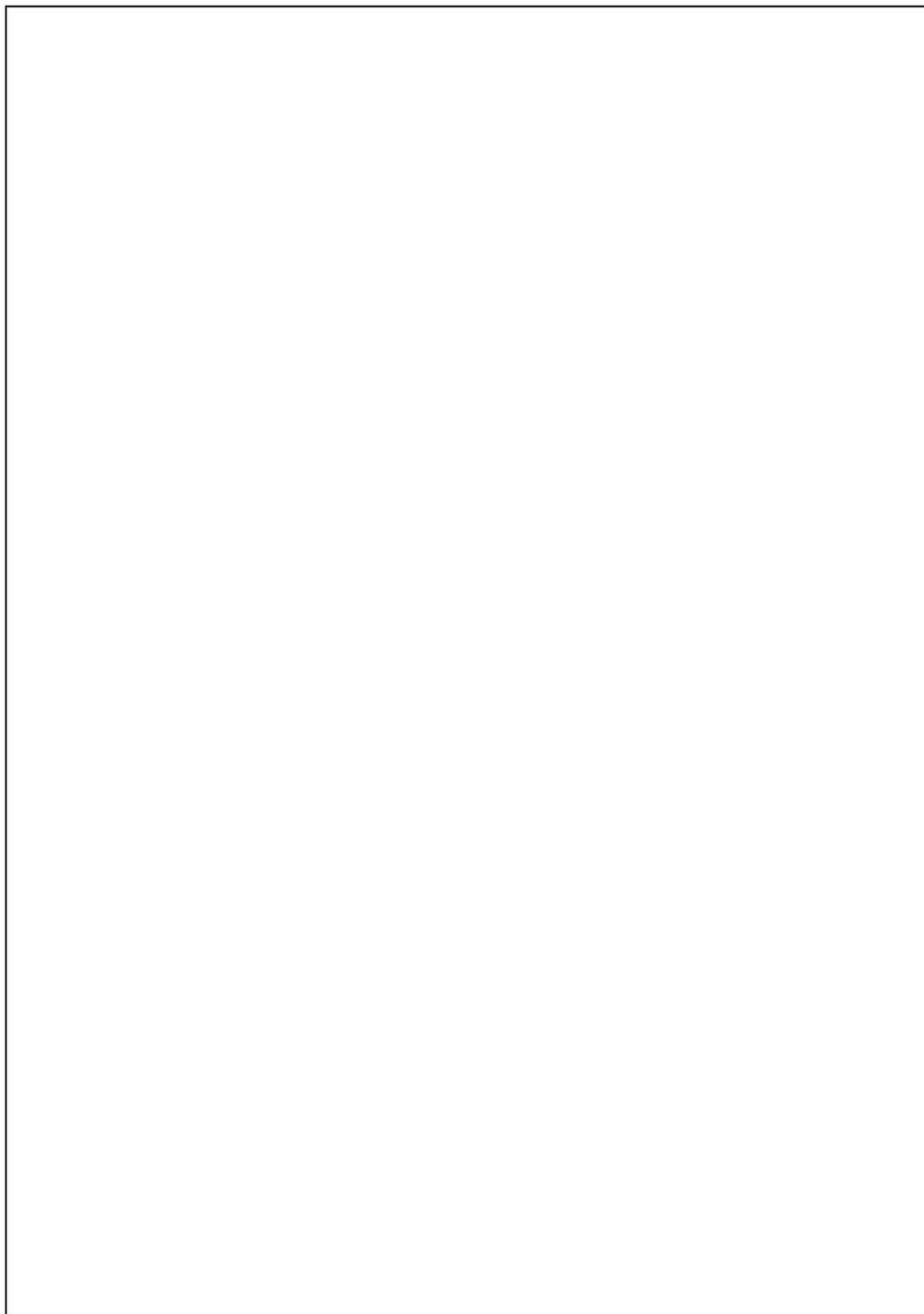
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

_Me encanto es un gran apoyo para mí, para mi familia, para mis alumnos y mis compañeros de trabajo esa consciencia ese tiempo para conectar es muy bueno, yo en

lo personal lo necesitaba para poder tener un mejor panorama de mi vida de lo que realizo diariamente. Simplemente gracias.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una. Foto 1 Adonde van mis emociones y que o quien me hace sentir así, como las relaciono. Foto 2 y tres trabajando con mis compañeros la actividad y platicando, los resultados. Foto 4 trabajo en el salón el termómetro y expresando sus emociones, les leí el cuento del volcán.





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	