



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 llevadas a cabo llegaron a mi pensamientos esperanzadores, de logro, pero también de reto, de dudas, y algo de estrés en una de las actividades. Afortunadamente estoy concluyendo este primer módulo pensando que todo es continuo aprendizaje. Respecto a las emociones sentí en mayor medida alegría al darme cuenta de los retos superados. También experimenté un poco de tristeza al recordar experiencias de mi adolescencia donde sentí falta de apoyo por parte de personas significativas para mí en esa etapa de mi vida. Ahora siento ya mayor calma, pues he puesto en práctica las actividades sugeridas para ello, así como las que contribuyen a darme cuenta de tantas experiencias y personas por las que debo estar agradecida.

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

A medida que me fui conociendo más, derivado de las actividades llevadas a la práctica, donde me di la oportunidad de dedicar tiempo específico para mi bienestar emocional. Estoy en proceso de valorar lo que soy y lo que puedo ser. Se que en el proceso hay dificultades, pero tengo la certeza de de las dificultades también se aprende y se fortalece.

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

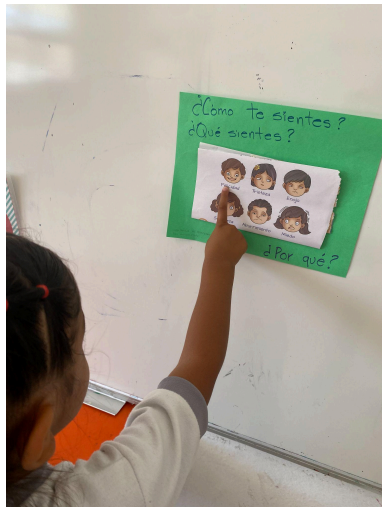
Claro, en gran medida, pues ellos perciben mi estado emocional, que trabajo continuamente para que mis sentimientos propicien en mí y en los alumnos comprensión, confianza, armonía, esperanza, paz.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

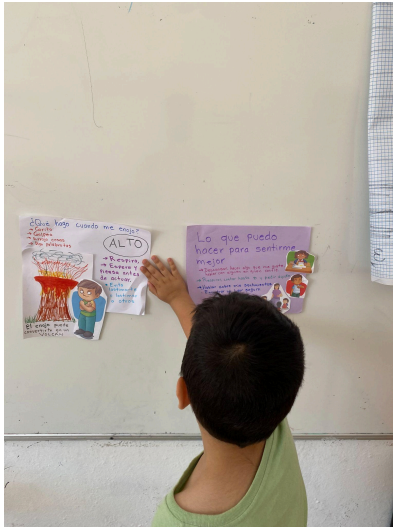
El tipo de actividades las considero útiles y significativas para mí y mis alumnos, pues me he dado cuenta de que son herramientas que nos ayudan a crear ambientes más sanos.

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

Una adaptación de la actividad del semáforo es esta que llevo a cabo con mis alumnos de preescolar.



En esta actividad los alumnos expresan cómo se sienten, apoyándose de imágenes de las emociones básicas. Una vez que el alumno señala y habla sobre la emoción que experimenta, responde a la pregunta ¿Por qué te sientes así? Y es ahí cuando ellos hablan de manera más amplia sobre la emoción y su causa.



Esta es una adaptación de la actividad del volcán.

Aquí abordamos el enojo, donde el niño o la niña reconoce qué hace cuando siente esta emoción. Pero la actividad no queda ahí, sino que se le brindan alternativas positivas que puede hacer para regresar a la calma.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					