



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las personas deben ser conscientes de sus propias emociones.

Enojo, Ira, Frustración así como identificar la clama y como gestionarla

Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva

El ser consciente de las emociones, para así aprender a gestionarlas positivamente y ser conscientes que ninguna emoción es mala. Sino aprender a conocerlas, reconocerlas y gestionarlas.

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

En el momento que soy consciente de mis emociones y es aceptarlas, reconocerlas y buscar estrategias para poder canalizarlas correctamente, se convierte en una forma del día a día para mejora emocionalmente y que es un camino que debemos recorrer y aprende cada día.

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

Totalmente, debido a que con las actividades mis alumnos se dan cuenta que no por el hecho de ser maestra no tengo emociones, sino que somos personas y que todos tenemos emociones y que debemos trabajar en ellas para aprender a canalizarlas y vivirlas. Atraves de realizar con ellos los ejercicios empatizamos y aprendemos en colectivo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Para mí es muy enriquecedor, porque siento que estas actividades del curso me están ayudando a darle un cierre más asertivo a lo trabajado durante el ciclo escolar, con

nuestra carpeta de las emociones. Y donde mis alumnos están aprendiendo a gestionar las emociones.

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

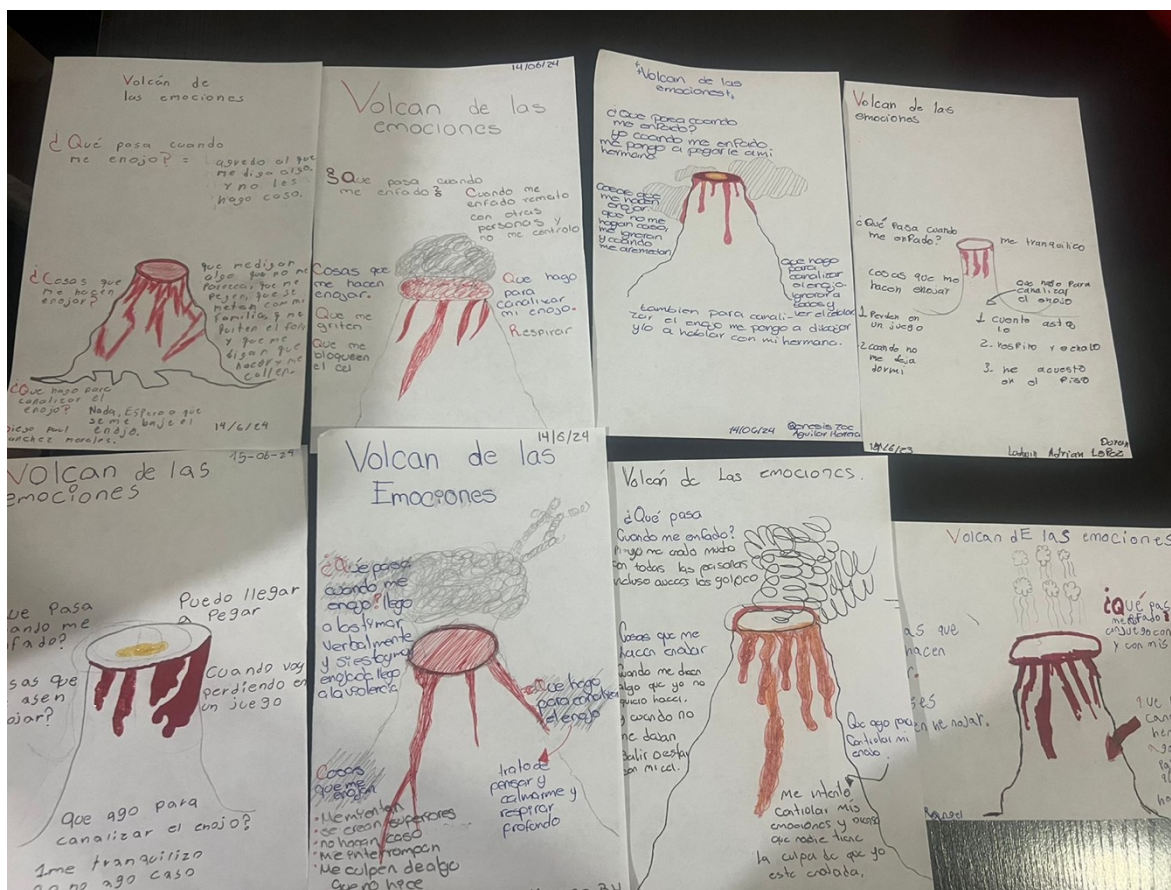
Las actividades que yo emplee esta semana con mis alumnos de Telesecundaria de segundo grado.

El volcán de las emociones.

En esta actividad los chicos pudieron reconocer las cosas que los hacen enojar, así como la forma en la que expresan o manifiestan el enojo pero donde también es importante, comenzar a ubicar como se debe de canalizar o gestionar el enojo.

Buscando la calma perdida.

En esta otra actividad yo le di relación con la del volcán derivado a que ubicaron que es lo que pasa y que es lo que logra que se desate el enojo, es como se va buscar esa calma, donde se ubica y comenzar a gestionarla para liberar la carga negativa del enojo. Y ¿buscar estrategias de cada uno para recuperar esa calma, obviamente como docente dando sugerencias o encaminado para que logren esa gestión positiva .



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.					