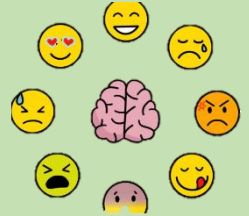




(PTP)
1ra parte

Proyecto de transformación personal



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

Un proyecto personal es de gran importancia porque se crean metas, objetivos, acciones; realizar cada una de las actividades planteadas en el manual, me hicieron sacar y conocer diversas emociones, pero también reflexionar como soy como hija, esposa y madre; en el aspecto laboral como soy como maestra, la proyección que doy cuando mis emociones están mal, me gusta la idea, realmente tengo que realizar una regulación de mis emociones, pero también en las emociones de todas las personas de mi alrededor, para crear conciencia, tener la capacidad de modificar tristezas por alegrías, enojo por calma y así sucesivamente, teniendo en cuenta el saber hacia dónde dirigirse y el cómo se va a lograr

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

Es de gran importancia dedicar tiempo en escucharme, explorarme y describir mis emociones para poder tener un bienestar emocional y así poder enriquecer con mis actitudes a los demás; reflexione al conectarme con mi propia historia cuestionándome diferentes situaciones que me afectan y que tengo que trabajar en ellas y despojarme para poder estar bien conmigo misma y efectivamente lo realice y me siento más ágil en mis pensamientos y acepto una nueva transformación a mi vida.

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

Dar apertura a las emociones de mis alumnos, aprender a escucharlos, conocer el estatus en que se encuentran, saber cuáles son sus pasatiempos, las cosas a las que les temen y también las habilidades que desarrollan en sus vidas cotidianas, me llevo a tener mejor conexión con ellos, los observe, conversamos, se sintieron importantes al ser escuchados por todos, sin duda el sentir interés hacia ellos detonó varias emociones positivas; esto detonó que en las siguientes horas los note con entusiasmo, participativos y con una pasión de aprender.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Desarrollar cada una de las actividades me sirvió a mí como persona detenerme en mi sentir, en reflexionar diversas situaciones de mi vida, son de gran interés pues al implementarlas con mis alumnos y ver sus rostros, satisface mi labor docente, a veces con pequeñas pausas en donde mis alumnos se sientan importantes y se desarrollen actividades socioemocionales, detona más avances en la enseñanza – aprendizaje, pues se imprime en ellos mentes sanas, a reflexionar en su actuar, creen sus conclusiones y de manera inteligente vivan su entorno

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

