



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En lo personal las emociones que presente fueron alegría por implementar estas actividades referente al Termómetro emocional, en un comienzo aplique la “respiración con calma”, la cual algunos alumnos al inicio se mostraron inquietos y yo también, pero conforme se observó el video fuimos todos estando tranquilos y atentos. Enseguida al explicar y realizar las actividades me sentía entusiasmada y feliz por los resultados obtenidos con los jóvenes.

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

Conociendo mis emociones y la de los demás. Practicando la escucha interna, aceptar que no todo el tiempo podemos estar alegres o enojados, por el contrario todas las emociones tanto positivas como negativas son importantes en nuestra vida y es lo que le da un equilibrio a esta.

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

Puede lograr conectar con la mayoría de mis estudiantes, mirando y observándolos, haciéndoles sentir importantes, mostrando empatía hacia sus emociones, ya que algunos comentarios eran de que les gustaba estar más alegres u otros que aún que no quisieran se sentían enfadados, entonces la partes que se practicó en esta actividad fue la escucha activa, haciéndoles saber que cualquier emoción es necesaria en nuestra vida, pero que debemos ser conscientes de estas y aprender a saber regularlas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Tanto para mis alumnos como para mí, nos agradó realizar este tipo de actividades emocionales, además de que todas las actividades se pueden adecuar o modificar de acuerdo a los interés y necesidades de nuestros alumnos, por ejemplo después de realizar el termómetro de las emociones, cada alumno dibujo la emoción de acuerdo a un color preferido o que color le transmitía ese emoción y la escribió tanto en español como en inglés.

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



Adecuación al termómetro de las emociones: Cada alumno dibujo la emoción de acuerdo a un color preferido o que color le transmitía esa emoción y la escribió tanto en español como en inglés.

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		