



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE
TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)
Módulo 1

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

Durante las actividades que se implementaron en el transcurso de este modulo pude encontrarme con migo misma y mi familia al momento de realizar las actividades decidí involucrarlos por la edad tan indicada que están 4 y 6 años ideal para identificar y dar a conocer sus pensamientos y emociones.

El momento en que decido integrar todo es debido a que como bien es sabido nos encontramos en las últimas actividades para finalizar el ciclo escolar y los eventos próximos tales como día del padre y clausura del ciclo escolar, además de entrega de evaluaciones entre documentos administrativos. A esto añadimos las labores del hogar el ser madre, ama de casa entre otros, sintiéndome abrumada, estresada pues ya nos queda realmente muy poco tiempo para nosotras mismas y estar en un taller que demanda tiempo seria una carga más, por lo que llego a pasar por mi mente la idea de desistir del curso; sin embargo pude encontrar una manera de empatar las dinámicas y sin perderme tiempo con mi familia, ahora bien un obstáculo que tuve fue que en esta el encontrarme de licencia médica lo que a mi pensar era obstáculo para las evidencias pero la finalidad y mi pensamiento siempre a sido no darme por vencida y buscar soluciones haciendo participes a mis hijos logrando así la calma y el comprometernos a manifestar nuestras emociones antes de llegar a lastimar a terceras personas.

Por lo que considero es una buena elección integrarlos para ir trabajando asu vez la inteligencia emocional con mis pequeñitos.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Logre encontrarme con migo misma al momento en que realizaba los ejercicios de respiración cuando me encontraba ansiosa y estresada por tantos quehaceres y sin poder comunicarme de manera oral (amigdalitis agüda) me agradezco mi esfuerzo y compromiso, la búsqueda de soluciones ante esta situación.

Entiendo también que nuestro cuerpo y mente necesitan respiros y que no estamos solos hay redes de apoyo de quienes nos podremos apoyar para continuar sin importar la edad tal cual fue el caso de mis pequeños quienes me animaban para no desesperarme al no poderme dar a entender al tener la limitante de no poder expresarme de manera oral.

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

En este sentido no lo aplique como tal con mis alumnos pero ya que les mencione el contexto lo aplique con mis pequeños y si se logro conectar por que yo ya eh trabajado con ellos las 6 emociones básicas (felicidad, ira/enojo, desagrado, sorpresa, tristeza y miedo) lo que los llevo a tener un sentido empático para conmigo y mi situación mediante la observación y comunicación no verbal, sintiéndose valorados, útiles, agradecidos por ser participes de mis actividades también.

Y créanme que lo que pude entender y aplicar en este módulo no lo cambio por nada y claro que deseo llevarlo a la practica con mis alumnos pues como nos dice

la lectura en la definición de la inteligencia emocional la cual se refiere a la toma de conciencia para poder comprender nuestras emociones y los de otros.

Tal fue el caso que vivimos en casa, mi sobrina al sentirse enojada por no obtener lo que deseaba se tiró al suelo y lanzó objetos; por lo que mi hijo una vez que la vio más tranquila decidió acercarse con ella y explicarle la importancia de solicitar las cosas de manera calmada, mencionándole que es válido sentir nuestras emociones y manifestarlas pero esto debe ser hecho sin lastimar a los demás (acción que realmente me dejó sorprendida y enorgullecida por lo que hemos logrado en estos 6 años)

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que las actividades implementadas nos ayudan a desarrollar relaciones interpersonales sanas , además es de suma importancia ir enriqueciendo nuestro botiquín de las emociones y tener un apoyo que yo más bien lo nombraría "paramédico emocional" pues no sabemos cuando colapsaremos o no.

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



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			