



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) DOCENTE: MA DEL CARMEN MUÑOZ LEDO RUVALCABA.

Módulo 1

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

Fue una sensación de agrado, donde descubrí que es muy importante expresar nuestros sentimientos.

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

Al momento de ir realizando las actividades del taller, sensibiliza todo el ser humano y logre conectar con acciones que antes no reflexionaba.

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

En sus aptitudes de cada uno de ellos, mostraban entusiasmo al realizar las actividades y percibo mayor cooperación y comunicación entre ellos y conmigo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto mucho, es una herramienta para poder distinguir nuestras emociones, conocer las cinco competencias emocionales que no las conocía y ponerla en practica para la vida diaria, conmigo misma y con los demás.

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

Termómetro emocional: Fue una actividad donde se observó el video “**Todo estudiante necesita un campeón**”, se comentó y después, todos nos colocamos alrededor del salón, les fui diciendo que si alguno le gusta expresar lo que siente, se trabajaron algunos ejemplo como: ¿si un alumno no pasa el examen de matemáticas que sensación se produce?, ¿si estas pasando por algún problema familiar cómo resientes?....Después ellos dibujaron caritas con los diferentes estados de ánimo y

fueron expresando que significan y las colocaron en el termómetro que se dibujó en el pizarrón, cada uno dibujo su termómetro en su cuaderno.

La siguiente actividad fue **Saberes que emocionan:** donde los alumnos expresaron lo siguiente:

FRASES	ARGUMENTOS DE ALUMNOS
Todos expresamos las emociones de la misma manera.	No, porque cada persona piensa diferente y siente diferente.
Todos los adultos saben controlar sus emociones.	Algunos sí y otros no, porque algunos piensan mejor y otros no, y solamente nos regañan. Si porque algunos se saben controlar más.
El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	Si, porque sino te controlas estas más burro. No, porque no define a las personas y las emociones. Es mejor sacar mejores calificaciones para ser más inteligentes.
Sabes controlar tus emociones. Las emociones y los sentimientos son lo mismo.	No son lo mismo, porque los sentimientos son como cariño a alguien y las emociones son como enojo, tristeza y felicidad, etc. No, los sentimientos es tener cariño a alguien y las emociones son diferentes.
Sentimos con el corazón	En la mayoría de veces no, porque el corazón es un musculo. En otras ocasiones solamente nos dejamos guiar por los que sentimos. Sentimos con nuestro cerebro y manda la orden a todo el cuerpo.



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	