



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En principio busqué este curso como medio para aprender a regular mis emociones, ansiedad, luego descubrí ciertos elementos que me hicieron analizar y profundizar en cómo deseo permanecer emocionalmente, sorpresa, ahora busco volcar estos conocimientos en mi práctica docente al tiempo que aprendo lo que me propuse en un principio, empatía.

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

Haciendo una introspección, si yo estoy bien, equilibrado y consciente de mis emociones voy a transmitir lo mismo, además de disfrutar este estado, compartirlo y saber ayudar en caso de que alguien lo requiera o tal poder acercarme de una mejor manera y equilibrar a otras personas.

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

Sí, ya que lograron analizar el por qué reaccionan así y entender cómo contrarrestar una emoción negativa, regularse y establecer un ambiente sano y positivo. Entonces al presentar el proyecto hubo sorpresa y entusiasmo, luego según se iba haciendo complejo el trabajo existió miedo a lo desconocido y al desarrollar las sesiones todo fue curiosidad e interés por empezar el trabajo hasta llegar a la calma una vez expuesto el trabajo y disfrutar de los buenos comentarios de los compañeros de la escuela.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

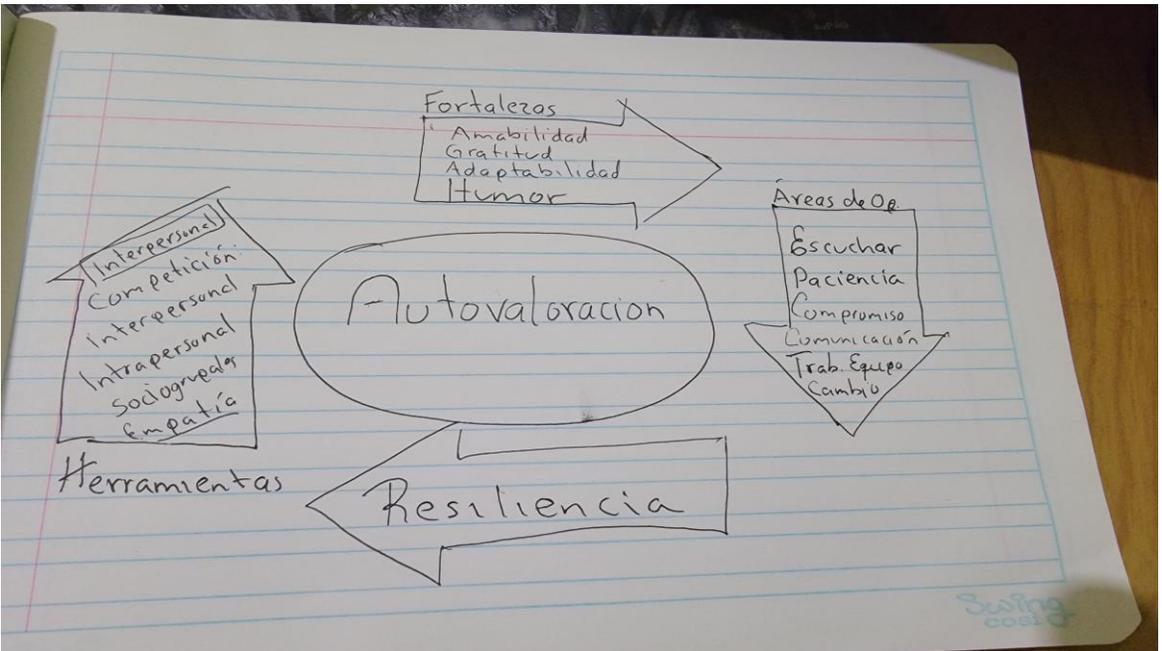
Esta a la altura de mis expectativas, ya en la escuela se había venido tratando este tipo de cuestiones y este proyecto vino a reforzar, así espero un gran avance, aunque en pocos días pero que será un modelo de vida para el futuro.

Una de las actividades que me ayudo bastante fue la de Ser sintiente, me aislé por unos momentos del mundo e interioricé mis emociones, visualizando cómo hacer consciente mi sentir, conocer el origen y convertir esas experiencias en positivas. Después de unos minutos hice un organizador gráfico de lo que me planteé después de la relajación.

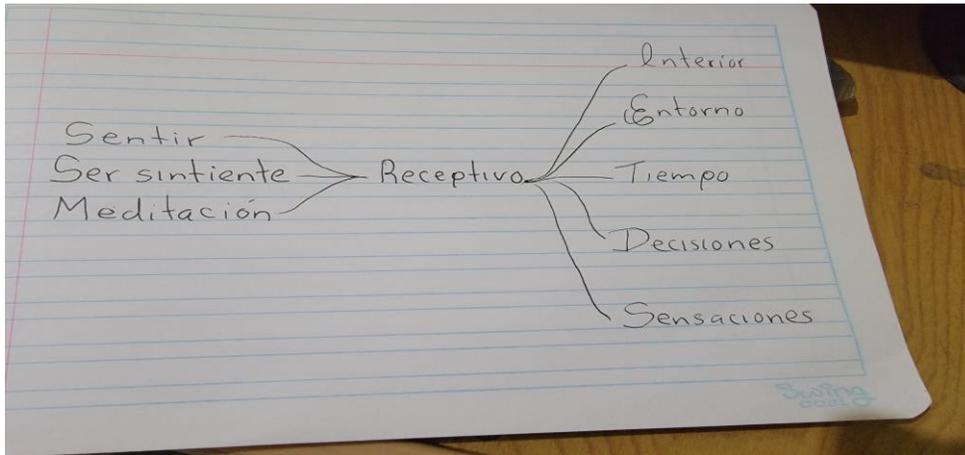
En la de autovaloración, identifiqué mis fortalezas escribiéndolas, me costó mucho esfuerzo reconocerlas, luego mis áreas de oportunidad para finalmente crear un ambiente áulico y social empático y con herramientas útiles para robustecer.

En la actividad titulada Las emociones son las guardianas del aprendizaje, hice una reflexión con base en mi práctica docente haciendo un organizador gráfico resaltando el interés y gusto por aprender aunado a la curiosidad considerando estas como la base para un aprendizaje más duradero y que sea el resultado de los intereses de los estudiantes.

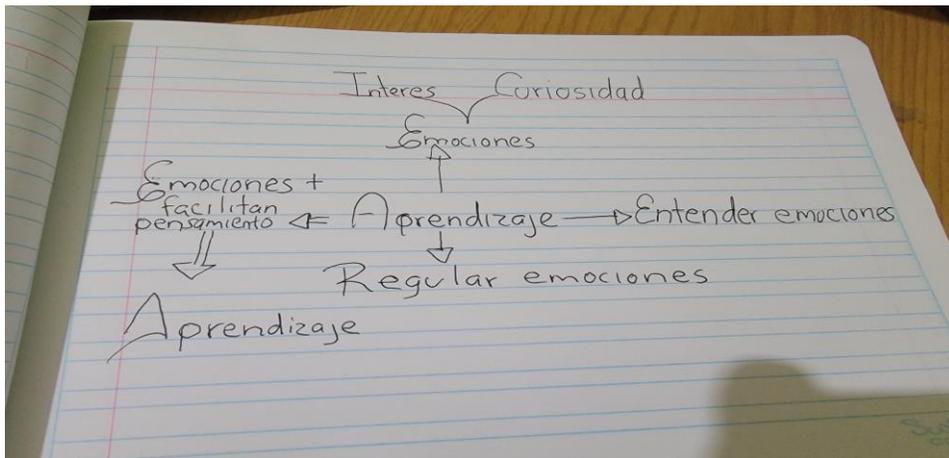
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



En la de autovaloración, identifiqué mis fortalezas escribiéndolas, me costó mucho esfuerzo reconocerlas, luego mis áreas de oportunidad para finalmente crear un ambiente áulico y social empático y con herramientas útiles para robustecer.



Una de las actividades que me ayudo bastante fue la de Ser sintiente, me aislé por unos momentos del mundo e interioricé mis emociones, visualizando cómo hacer consciente mi sentir, conocer el origen y convertir esas experiencias en positivas. Después de unos minutos hice un organizador gráfico de lo que me planteé después de la relajación.



En la actividad titulada Las emociones son las guardianas del aprendizaje, hice una reflexión con base en mi práctica docente haciendo un organizador gráfico resaltando el interés y gusto por aprender aunado a la curiosidad considerando estas como la base para un aprendizaje más duradero y que sea el resultado de los intereses de los estudiantes.

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.					