



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me resulta muy interesante el trabajo realizado ya que nos permite conocer nuestras propias características, reconociendo nuestras propias emociones, además de dar otra perspectiva de lo que a diario vivimos, es bueno atender lo que nos pasa, para dar un buen manejo de nuestras propias características como individuos únicos, como resultado garantizar un desarrollo armónico en nuestro ser, proporcionando a las demás habilidades para un mejor manejo de sus emociones.

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

La primera parte es el aplicar las actividades propuestas, con el fin de apropiarse de los conocimientos básicos, que van desde la respiración hasta el reconocimiento de nuestro cuerpo, lo más importante el manejo de nuestras emociones, para lograr un mejor manejo de estos conceptos, posteriormente aplicarlos de la mejor manera y a seguir practicado algunas de estas técnicas.

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

Si, se logró conectar con los alumnos, estos temas son relevantes ya que los alumnos requieren un gran apoyo en este sentido, para una apropiación de lo que son las emociones, atendiendo la parte socioemocional brindando la atención necesaria en las comunidades en donde desempeñamos nuestra función docente, además de que favorecemos un clima de una buena convivencia y a el mejor aprovechamiento de nuestros educandos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal me es muy grato el atender primero lo que me pasa a mí, vivenciarlo para poder aplicarlo en mi contexto escolar ya que siempre dejamos de lado estos espacios de reconocimiento personal, por lo tanto, debemos atender todos los aspectos de los alumnos con el fin de garantizar una educación integral y apropiarse de estos conceptos para favorecer el desarrollo de los alumnos.

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



Se realizó una sensibilización con los padres de familia y alumnos, a través de actividades sensibilizadoras con el manejo de emociones, respiración profunda, meditando la importancia del apoyo familiar hacia los alumnos, compartiendo el vínculo de padre e hijo, con el fin de favorecer un clima socioemocional entre los miembros de la comunidad integrando a todos los miembros de la comunidad educativa.