DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Se llevo a cabo una actividad llamada la triada de las emociones con los alumnos de aptitudes sobresalientes esto con el fin de abordar la autorregulación y conciencia emocional, en esta actividad se aplicó para que asociaran las emociones que surgen ante alguna situación y como la regularían.

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

Esta actividad me ayudo a conectar por medio de la guía y el ejemplo que le daba a mis alumnos para que ellos y yo pudiéramos etiquetar cuando surge esa emoción, en qué parte del cuerpo sentimos esa emoción o si puede llegar a somatizarse y cómo podemos regularla cuando vuelva a repetirse.

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

Se conecto por medio de los ejemplos porque hubo ciertos momentos donde ellos no sabían como nombrarlas y los guíe por medio de ejemplos así ellos captaban y reconocía como abordarlos de diferente manera la próxima vez que surgiera.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
   Fue gratificante porque me di cuenta que no estamos conscientemente educando a los alumnos con este tipo de conceptos de inteligencia emocional y necesitan más sugerencias, estrategias y dominio sobre estos temas.

5. 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.					
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.					