DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP) Módulo 1

1. **Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.** Hacer una regresión de mi vida, sobre lo que he mejorado y en lo que he fallado, situaciones en las que mis emociones se desbordan ya sean positivas o negativas pero al final reflexionar sobre la solución y ser mejor persona cada día, en cuanto a las emociones se presentaron mucho la satisfacción, felicidad, el enojo, la tristeza, mostrando un bombardeo de emociones donde lo importante fue darme cuenta que puedo regular mis emociones de una manera inteligente.
2. **¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?** Mirar mi propia historia, pensamientos, emociones, creencias, siendo honesta con tu persona lo más importante es tener la voluntad de reconocerte aceptarme tal cual soy, amándome.
3. **¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?** Ganando su confianza y darse cuenta que, aunque soy su maestra que les da consejos, les enseña, existe ese cariño, somos seres humanos que nos gusta ser escuchados y saber escuchar, sensibilizarlos sobre la importancia que tienen las emociones en el ser humano, saber regularlas y la manera en la que repercuten sus emociones ya sea buenas o malas en su entorno que se desenvuelven ya que eso nos ayuda a estar sanos y vivir en armonía.

4. **Opinión de este primer mini proyecto realizado.** Me costó algo de trabajo ya que el trabajar con el tema de las emociones no es nada fácil y como mencionaba anteriormente tener la voluntad de ayudar a nuestro ser interior para poder convivir sanamente en tu entorno, me gustaron las actividades seguiré con este curso ya que me motiva a seguir retroalimentándome de información relevante y así poder aplicarla en mi día día , en lo personal, espiritual, familiar y profesional.

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

    1. **Ser sintiente.** Meditar y sentir esa revolución de emociones, recordar experiencias de mi pasado y mi presente, muy satisfecha de realizar la actividad.
    2. **Autovaloración de capacidades emocionales.** Practicar la autovaloración me hizo reflexionar sobre mi misma, volver a retomar mis fortalezas y debilidades y reconocer mis logros y mis áreas de oportunidad.
    3. **Las emociones son las guardianas del aprendizaje.** Hay que reconocer que las emociones son las responsables de mi pensamiento, son las que dominan mi memoria y depende de ellas el estado de animo en el que yo me encuentre para vivir mi presente. De ellas depende como quiero vivir.
    4. **las emociones están en nuestro cerebro.** Somos una creación divina que se maneja con emociones, mencionaba que para que logremos un aprendizaje significativo en nuestros estudiantes es necesario conocer sus emociones, donde se encuentran como influyen en su aprendizaje y su sentir.
    5. **sintiendo la información.** El realizar esta actividad donde me reconozco y me digo palabras positivas de lo orgullosa que me siento por todo lo que he logrado hasta el momento de mi presente me hace valorar mi persona y darme cuenta de que necesito realizarlo de manera constante ya que entre toda la monotonía de la vida nos perdemos espiritualmente y nos apagamos como focos.
    6. **Música de tiburón.** En esta actividad recordé tantas emociones que me marcaron en la infancia la mayoría no tan positivas pero reflexiono y me doy cuenta que sin ese tipo de emociones no sería la persona que soy ahora y me amo, es por ello que en el aula con los alumnos trato de demostrar que cada uno vale mucho y puede lograr lo que se proponga.
    7. **La base de todo es la calma.** Lo primero que se me vino a la mente sobre la calma fue mis bebes, mi familia, tener salud, trabajo, disfrutar de la naturaleza y mi color que me genera calma es el blanco.
    8. **El árbol de los nombres.** El escuchar la historia de Irena te hace reflexionar sobre que haces tú como docente, que tanto amas tu profesión o el trabajo que tienes ya que de el dependen tantas mentes y depende de uno como maestro si los hacemos mentes curiosas o y se prenda ese foco o se apaga poco a poco y nunca más vuelve a prender, ya que depende de la dedicación, cariño y entrega que le tengas no al trabajo si no al trabajar con niños, se formara un individuo con armas muy poderosas como lo son las emociones y saber como usarlas en esta vida que vivimos hoy en día.
    9. **Sala de maestros.** En esta actividad me hace pensar sobre el ámbito que me desenvuelvo que es la docencia, donde las emociones son el punto principal ya que mi círculo donde me desenvuelvo incluye alumnos, padres de familia y docentes y es el pan de cada día.
    10. **La fábrica del colibrí.** Me encantó me vi tan identificada ya que en algún momento de mi vida comencé a trabajar en una escuela particular y la directora me decía tu solo enseña lo que creas conveniente para que los alumnos aprendan, no vas a cambiar a sus padres pero si harás que los alumnos lleven el conocimiento que les das a otras personas y así como la película de cadena de favores ya que en su momento me frustraba por que decía que no servía de nada enseñar con el corazón si los alumnos Vivian en situaciones que no podemos intervenir, pero si podemos poner nuestro granito de arena.
    11. **Los colores de mis emociones.** en esta actividad elegí la calma en el corazón color blanco, la alegría en el pecho color rosa, la tristeza en los pies color gris, el enojo en las manos color rojo y el miedo en la cabeza color negro.
    12. **Todo estudiante necesita un campeón.** Mi opinión en cuanto esta actividad es que no cualquiera tiene la vocación para ser docente, en pocas palabra un docente es un super héroe que salva mentes, salva vidas y las motiva para que esas mentes se vuelvan super héroes también y así sucesivamente formando una cadenita.
    13. **Actividad en el foro "Así soy yo".** generar un espacio de dialogo entre los alumnos ya que todos muestran aspecto diferentes y que al ser cuestionados por sus demás compañeros hay un debate, pero que tan fácil es reconocer cuando nos equivocamos y saber en realidad quienes somos cada uno de nosotros que emociones te generan este tipo de actividades, aprender a regularlas y de que manera podemos convivir en un ambiente de paz.

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.				*	