



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
 - ✧ Al inicio había seleccionado actividades más enfocadas para mis alumnos (niños de 4 años), sin embargo, cuando tuve que cambiar la actividad, mi pensamiento cambio, quise adecuar la actividad para personas más grandes, tenía temor a que mi familia no lo tomara en serio o creyera que eran actividades sin sentido. Sentí temor ya que en casa no es común hablar de las emociones y más porque somos muy diferentes y no tomamos las cosas en serio porque nos gusta bromear mucho.
 - ✧ Cuando les explique la actividad, se mostraron atentos. Comencé con la actividad “En búsqueda de la calma” para que lograrán expresar sin pena al momento de escribir en su hoja. Me sentía nerviosa, pero fue fluyendo poco a poco. Continué con la actividad “Saberes que emocionan” al momento de leer las afirmaciones se logro una gran interacción, como cada uno justificaba y respetaba sus argumentos. E incluso, algunos lograban adquirir pensamientos de los demás combinando con sus argumentos me sentí feliz cuando se logró la actividad, el ver como mi familia y yo nos abrimos para hablar de un tema no tan común en mi familia.
 - ✧ Finalice con la actividad, “el termómetro de las emociones” me dio gusto que logran identificar su emoción, platicarnos porque se sienten así y confirmar que estamos uno para el otro a pesar de qué estamos ausentes o de que no nos preguntamos cómo estamos.
2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
 - ✧ Desde el inicio que me di el tiempo sentí que conecté conmigo, al realizar las actividades para practicar la calma, gratitud y las afirmaciones. También conecté conmigo cuando hice las actividades, lejos de verlas como un curso, las viví como un apapacho a mi corazón.

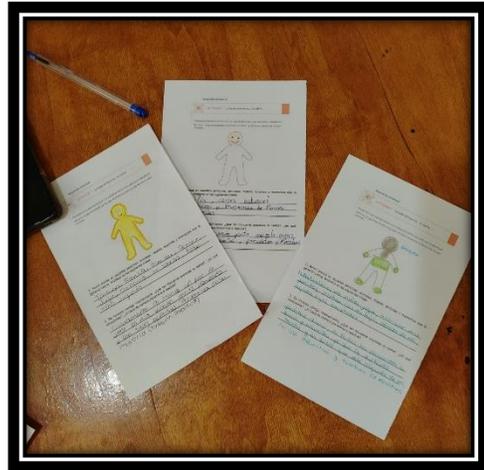
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

✧ Si, conecte con mi familia. Cuando comenzamos a dialogar sobre las afirmaciones se dio una dialogo y ambiente de confianza y afectivo. Donde se expresaron sus pensamientos y sentimientos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

✧ Son actividades muy enriquecedoras. Y personalmente, me enseñaron que debo buscar la calma de manera preventiva y no reactiva. No necesito de mucho tiempo con 5 minutos es suficiente para apapachar mi corazón. Son temas tan importantes en la vida diaria que me dio mucho gusto que los pude vivir con mi familia y ahora que regrese de permiso lo aplicaré con mis alumnos.

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



✧ En estas fotografías se logra observar como mis papás y hermano realizaban la actividad “En busca de la calma perdida” se inició como actividad individual para que se sintieran cómodos.



✧ En estas fotografías se logra observar la actividad “Saberes que emocionan” Se logra observar, como cada quien tiene opiniones diferentes, e incluso en la foto 2 como a mi papá se le complico identificar qué opinión tiene sobre esa afirmación.



✧ En estas fotografías se logra observar fue que ubicaron sus emociones en el termómetro de las emociones.

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.					