



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La actividad 7 consiste en trabajar con la calma; de la misma forma de identificar las emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo, calma.

Podemos darnos cuenta e identificar la presencia de cada una de estas emociones en diferentes situaciones de nuestra vida diaria, y es muy importante saber el cómo podemos controlarlas. Se han trabajado con los alumnos de forma que se orientaron a tomar decisiones asertivas en el momento que se encuentren en una situación de alguna de las emociones trabajadas.

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

Mediante la meditación, por medio de la dimensión espiritual. Dándome cuenta de que algunas de mis emociones y actitudes no son del todo positivas por lo que requieren más atención.

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

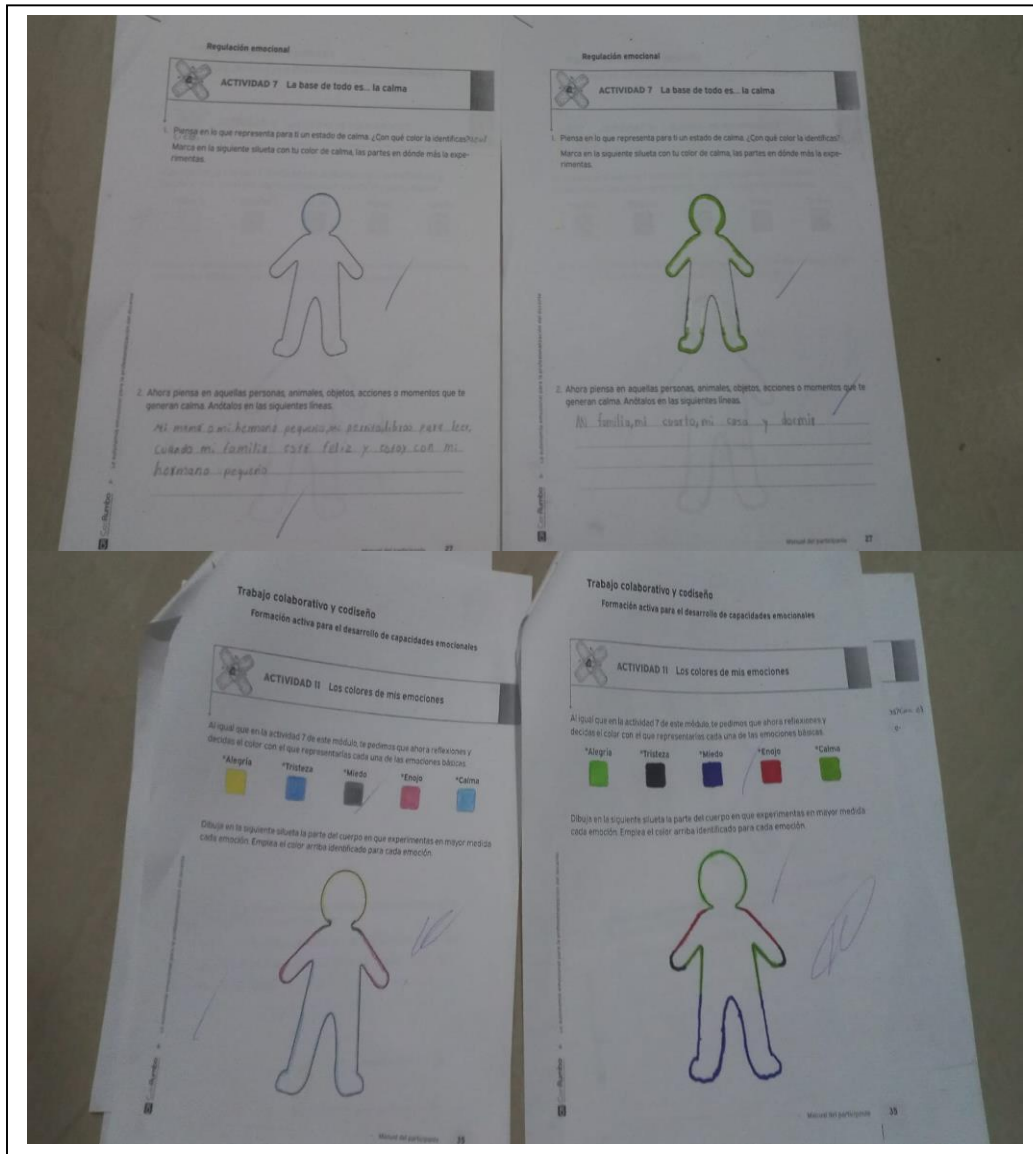
Pude lograr la conexión con los estudiantes por medio de las distintas actividades que se trabajaron, realizando una breve explicación en cada una y aclarando las dudas que surgieran. Las bajaba al contexto de ellos y se trabajaron con ejemplos que predominan en la comunidad para que los alumnos las entendieran de una mejor manera.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto ha sido de gran utilidad tanto a los alumnos, como a mí como docente, ya que nos damos cuenta a través de las distintas actividades sobre estado de nuestras emociones y el cómo saber controlarlas, nos ayuda e impulsa para ser mejores ciudadanos y cambiar el rumbo de nuestro país.

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





Para la realización de la actividad 7 se inició con un ejercicio de meditación en donde los alumnos trabajarían posición de montaña (sentados, rectos y con ojos cerrados) tratando de controlar su respiración de tal forma que su concentración fuera la mas correcta, se les comentó a los alumno que pensarán en un momento donde ellos se sentían muy tranquilos y que identificaran las personas con las que se encontraban en ese pensamiento. De igual manera identificarán en que parte de su cuerpo sentían esa paz o tranquilidad, para posteriormente la marcaran en la silueta que había en el trabajo asignado.

Otra de las actividades fue que ellos identificaran las emociones: alegría, tristeza, miedo, enojo y calma. Para que le asignaran un color a cada una de ellas y las ubicaran en la segunda silueta.

Al término de la actividad los alumnos han logrado identificar las emociones y sus áreas de mejora en cada una de ellas, quedando muy comprometidos a seguir trabajando en ellas

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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	

Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	