

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)



Módulo 1

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

Mis pensamientos y emociones e acuerdo a las actividades fueron distintos, ya que en la primera actividad me sentí tranquila y relajada emocionada por tener nuevos aprendizajes que me ayudaran a mi como docente y a mis estudiantes a reconocer sus emociones y poder regularlas.

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

Mediante las actividades de respiración ya que logre entrar en calma y sentirme en bienestar conmigo misma.

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

Sí; ya que conectaron con la situación de la historia “el volcán” incluso los alumnos mencionaron que las relacionaban con algunas situaciones que ya habían vivido, también en la actividad del “termómetro emocional” donde mis alumnos se expresaron, manejaron adecuadamente su autonomía emocional, ya que ellos me compartían su emoción y el por qué se sentían así.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Mi opinión sobre este proyecto es que nuestras emociones son muy importantes y tenemos que saber identificarlas para que, de esa misma manera tener regulación, conciencia y autonomía emocional, para poder ser mediador y ayudar a crear habilidades de bienestar y aprendan a reconocer sus emociones.

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

ACTIVIDAD 1: “EL TERMOMETRO DE MIS EMOCIONES”.

Evidencias:

Descripción:



En esta actividad les mostré el termómetro emocional les explique cada color y que significaba, aquí les dije a mis alumnos que quien quería pasar a decirme como se sentía y el por qué, les explique que de acuerdo a como se sentían tenían que poner una marca de acuerdo al termómetro, tuve un gran participación con ellos positivamente en esta actividad logre conectarme con mis alumnos tener esa comunicación positiva, confianza, seguridad para que mis alumnos me contaran su situación y el cómo se sentían. Al final les dije las recomendaciones las realizamos, para regular cada una las emociones cuando sintiéramos cualquiera de esas emociones.



ACTIVIDAD 2: "EL VOLCAN"

Evidencias:

Descripción:



En esta actividad les mostré la imagen del volcán en el pizarrón a mis alumnos, comencé explicar que se imaginan o que piensan sobre esta imagen, los alumnos comenzaron a participar diciendo que un cuento sobre el volcán, que, hacia erupción, etc. Después comencé a contar el cuento del volcán los alumnos estaban muy concentrados, atentos a la historia.

Cuando les dije a mis alumnos y que creen que pasó; los alumnos comenzaron a dar sus participaciones, la mayoría coincidió en lo mismo que el volcán hizo erupción y daño a

	<p>quien más quería, les dicté las preguntas a mis alumnos para que de manera individual contestaran y pasaran a participar, los alumnos pasaron a participar por lo que ellos enlazaron y vincularon la historia del volcán con situaciones parecidas en su vida.</p>
--	--

De acuerdo con las actividades de este curso ya que hasta ahora en este módulo han sido productivas para mí y mis estudiantes en las dos actividades que eh realizado con ellos, me percate que ayudo a mis alumnos de una manera positiva su autonomía y conciencia emocional, asi como el regular, manejar sus emociones, para crear en ellos dimensión social e habilidades de bienestar.

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	