



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

SON MUY PROVECHOSOS PUES TODOS NOS DIMOS CUENTA DE QUE LAS EMOCIONES ESTÁN PRESENTES EN CADA MOMENTO DE NUESTRA VIDA. PRINCIPALMENTE LA FELICIDAD, LA SORPRESA Y EL ENOJO, SON LAS EMOCIONES QUE MIS ALUMNOS EXPRESARÓN MÁS.

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

ES FÁCIL ENOJARSE, Y MUY DIFÍCIL CONTROLAR LA IRA, PERO TAMBIÉN DEBEMOS RECONOCER QUE TODAS LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES Y DEBEMOS APRENDER A RECONOCERLAS, A ATENDERLAS Y VALORARLAS.

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

SI, PORQUE PUEDE TENER UNA VISIÓN MÁS AMPLIA SOBRE CÓMO SE SIENTEN. ME DÍ CUENTA QUÉ LES ENOJA, QUE LOS HACE FELICES Y SOBRE TODO QUÉ LES PREOCUPA.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

ES MUY ACERTIVO Y PRODUCTIVO. ME AYUDA A EVALUARME Y VALORARME A MI MISMO. ME AYUDA A CONTROLAR MIS EMOCIONES, PRINCIPALMENTE LA IRA, LA AVERSIÓN Y EL MIEDO.

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

MTRA: ELIZABETH PORTUGAL DAMIÁN



EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA: ESTA ACTIVIDAD LA RELACIONÉ CON LA DE ENCONTRAR LOS COLORES DE SUS EMOCIONES, PARA QUE PRIMERO RECONOZCAN EN DONDE SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES EN SU CUERPO Y DESPUÉS QUE RECONOZCAN EN DÓNDE PREVALECE LA CALMA EN SU PERSONA.



VOLCÁN DE EMOCIONES: LOS ALUMNOS SE MOSTRARON EMPÁTICOS ANTE LA SITUACIÓN PLANTEADA. RECONOCIERON QUE ACTUAR DE UNA MANERA IMPULSIVA PUEDE OCACIONAR MUCHOS PROBLEMAS. INCLUSO LO RELACIONARON A SITUACIONES DE LA VIDA DIARIA, POR EJEMPLO, A SITUACIONES VIALES QUE HAN OCURRIDO EN NUESTRA CIUDAD.



SABERES QUE EMOCIONAN: LOS ALUMNOS EXPRESARON SUS OPINIONES CON RELACIÓN A LAS FRASES PLANTEADAS. MOSTRARON UNA ACTITUD POSITIVA Y NOVEDOSA A LA ACTIVIDAD. SOBRE TODO, MOSTRARON MUCHO INTERÉS EN LA RELACIONADA A QUE SI LOS ADULTOS SABEN CONTROLAR SUS EMOCIONES. EXPRESARON DIVERSAS SITUACIONES PERSONALES AFIRMANDO QUE NO, Y JUSTIFICANDO TAMBIÉN EL POR QUÉ PIENSAN ASÍ.