



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

EL LLEVAR A CABO ACTIVIDADES EN LAS CUALES SE TRABAJA EL CONTROL DE EMOCIONES ES MUY IMPORTANTE EN LA LABOR DOCENTE, YA QUE ESTAMOS EXPUESTOS A DEMASIADO ESTRÉS DEVIDO A DIVERSAS CIRCUNSTANCIAS QUE OCURREN EN LA ESCUELA, DICHAS ACTIVIDADES ME HAN AYUDADO A CUIDAR MÁS MIS PROPIAS EMOCIONES.

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

LOGRE COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE CUIDAR Y VALORAR MIS PROPIAS EMOCIONES Y POR ENDE MI SALUD FÍSICA Y MENTAL, YA QUE EL EXCESO DE ESTRÉS ESTABAN PROVOCANDO YA EN MI SALUD ALGUNAS REPERCUSIONES, SOBRE TODO LAS ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN ME HAN SIDO DE GRAN AYUDA.

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

LOS ALUMNOS IDENTIFICAN SUS PROPIAS EMOCIONES Y ASÍ SER MÁS EMPÁTICOS Y RESPETAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

ME PARECIÓ MUY BIEN DARLE CONTINUIDAD A OTRAS ACTIVIDADES QUE YA SE HABÍAN INICIADO CON EL DIPLOMADO DE VIDA SALUDABLE, ES RETOMAR TEMAS Y SEGUIR FOMENTANDO HÁBITOS DE CUIDADO QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LOS ALUMNOS.

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



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

EN LA ACTIVIDAD REALIZADA, PRIMERO REALIZAMOS UNA REFLEXIÓN DE LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS Y EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LOS SENTIMOS, POSTERIORMENTE REFLEXIONAMOS SOBRE DIVERSAS SITUACIONES QUE HAN OCURRIDO EN EL AULA Y QUÉ HUBIERA OCURRIDO SI LA FORMA DE ACTUAR HUBIERA SIDO DIFERENTE, SE IDENTIFICARON EMOCIONES NEGATIVAS EN EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES Y SE SOLICITÓ A LOS ALUMNOS REGISTRAR; QUÉ PASA CUANDO ME ENOJO E IDENTIFICAR LAS PARTES DE SU CUERPO DONDE SIENTEN ESE SENTIMIENTO, PARA CONCLUIR SE LLEVO A CABO UNA ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN EN LA CUAL LOS ALUMNOS REGISTRARON ALGUNAS EMOCIONES Y EL COLOR CON EL CUAL LAS PERCIBEN.

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	LOS ALUMNOS IDENTIFICARON EMOCIONES QUE SIENTEN A MENUDO.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	IDENTIFICARON LAS EMOCIONES QUE LOS DAÑAN Y PUEDEN DAÑAR A OTROS.

<p>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.</p>				X	<p>EJERCICIOS DE REFLEXIÓN ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN DE EMOSIONES REFLEXIÓN DE LA IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.</p>				X	<p>LOS ALUMNOS EXPUCIERON SUS EMOCIONES CUANDO SE ENOJAN E IDENTIFICARON REPERCUSIONES Y DAÑOS DE DICHS SENTIMIENTOS.</p>