



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En la realización de las actividades se presentaron primero imágenes que relacionaran las imágenes con sus estados de ánimo, en seguida se les proporcionaron caras sin rostro en el que ellos debían de recordar que emociones tenía cada uno y se las tenían que dibujar. Se vieron las principales emociones, la alegría, la tristeza, el miedo, el enojo, amor, asco, se comentó cada una de ellas con las imágenes dibujadas, en seguida se comprobaron si era la cara correcta de la emoción. Se comentó también cuales eran las emociones que más les gustaba experimentar y cuales les desagradaban, se comentaron experiencias vividas sobre algunas emociones.

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

Se tubo mucha conexión con los alumnos en esta actividad sobre todo cuando empezaron a contar sobre las anécdotas vividas en dónde expresaron estas emociones, con ello lograron también identificar las emociones que son agradables y las que son desagradables para ellos, con cuales se identifican más y a demás supieron expresar sus sentimientos que les propician dichas emociones. Se llegó a la conclusión que la mayoría lo ideal para controlar sus emociones se basaba en ejercicios de respiración como en el enojo, la alegría, el miedo etc.

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

Se logró tener una comunicación más positiva con mis alumnos ya que la mayoría expreso sus opiniones y tuvo la oportunidad de expresar sus emociones y sentimientos con más confianza, ya que se propició un ambiente agradable que ayudó a no ver dificultades de burla si no todo lo contrario fueron respetuosos y atentos a escuchar a sus compañeros. Se

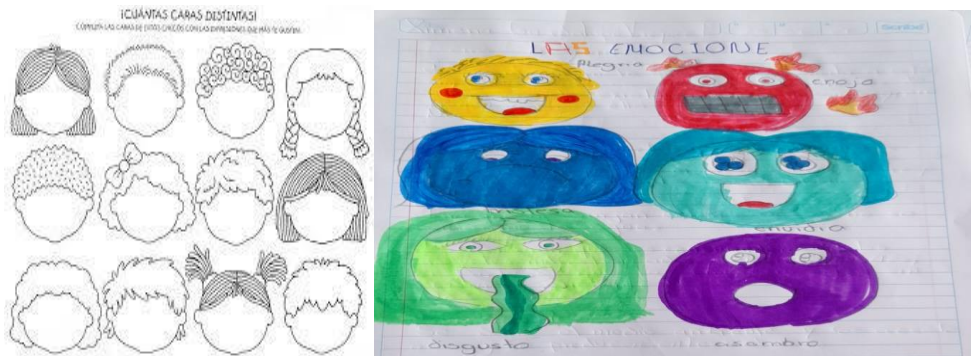
trabajaron los valores que ayudaron mucho a llevar a cabo con óptimos resultados las actividades.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Para mí fue algo muy bonito ya que experimente y viví con mis alumnos cosas que quizá en otras actividades no se había visto, los alumnos participaron tanto expresando sus opiniones y experiencias que han expresado sus emociones y sentimiento y que los ha llevado a reflexionar sobre algunas veces que no pudieron controlar sus emociones y que hoy aprendieron que si hay solución para no llegar a perder el control.

Fue una experiencia exitosa para mí ya que no sólo ellos aprendieron si no que a mí me sirvió mucho para saber cómo controlar mis emociones en diferentes situaciones que se me presentan también en mi vida y que con estas actividades todos aprendemos sólo nos hace falta practicarlos.

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



Exponiendo sus 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.				✓	