



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me siento agradecida por tener la oportunidad de desarrollar habilidades y herramientas para lograr una expresión apropiada de mis emociones, así como brindar a mis alumnos aprendizajes sobre las emociones y las vías para lograr la autorregulación.

También experimente la calma y a través de ella me di cuenta que en mi día a día he dado por sentado todo aquello que me rodea, pero cuando mi mente y mi cuerpo se encuentran en calma se hacen conscientes de lo afortunada que soy, principalmente porque mi cuerpo funciona a la perfección.

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

Logré conectar conmigo misma haciéndome consciente de mis emociones, aceptando el aquí y el ahora y ante todo viviéndolo; ya que sobre pensando el futuro únicamente consigo vivir en constante estrés por situaciones que ni siquiera sé si sucederán y de las cuales en ocasiones ni siquiera puedo controlar.

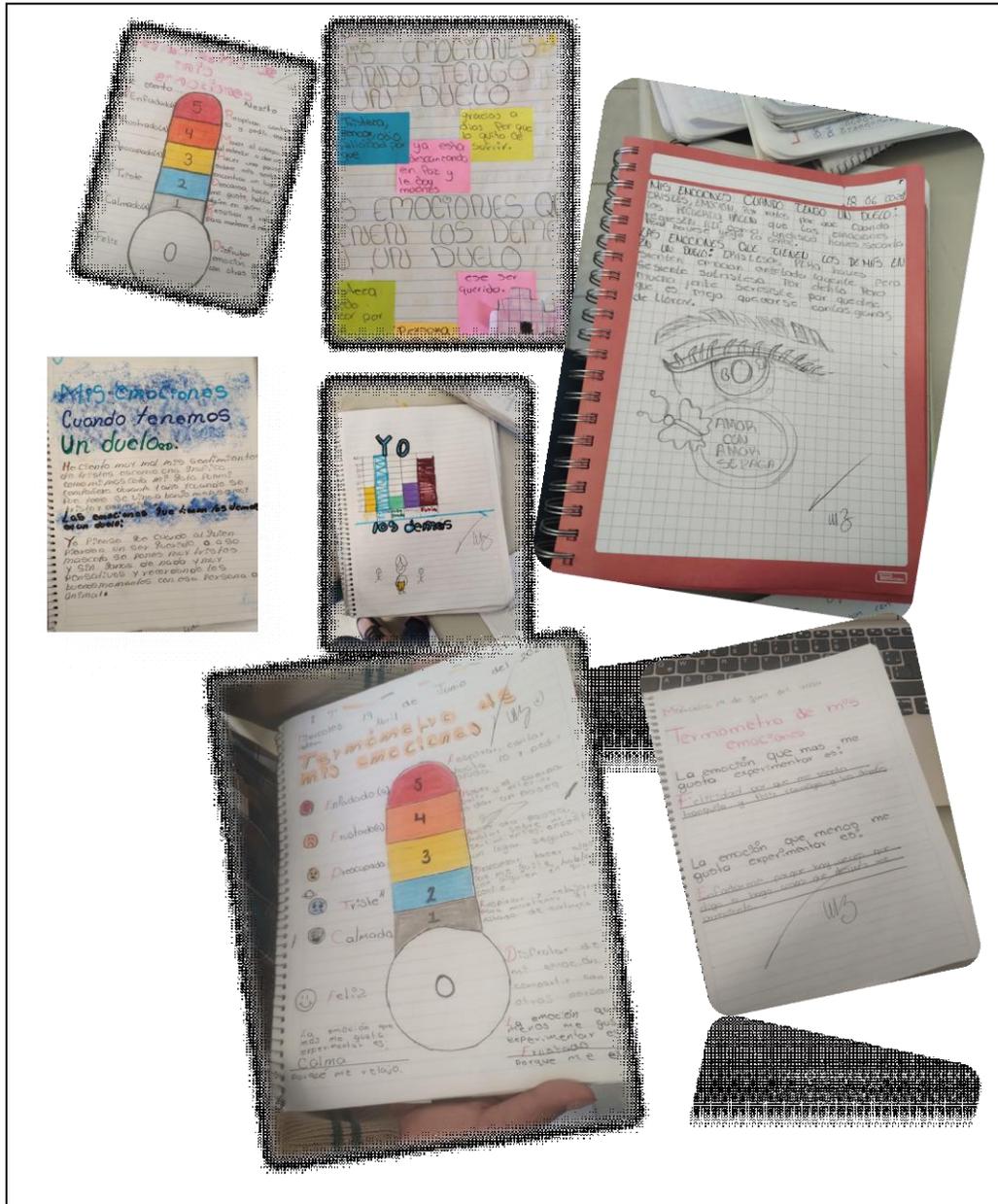
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

La manera en que conecte con mis alumnos fue expresando sus emociones y algunas de las vivencias en las que las han experimentado; así como hablando de la normalidad que representan experimentarlas y que es necesario vivirlas para poder autorregularlas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me siento contenta y satisfecha por haber concluido este mini proyecto y por todo lo aprendido y desarrollado durante el mismo.

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



En las imágenes anteriores se pueden observar los productos realizados al trabajar las emociones con mis alumnos de sexto grado; una fue sobre el termómetro de las emociones y los otros saberes que emocionan.

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.					