

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

\_cada una de las actividades realizadas fueron sumamente interesantes, este taller brinda espacios para la reflexión personal y sobre todo me gustaron las de agradecimiento y la calma, me despertó buenas emociones en cada una de las actividades propuestas.

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

Al practicar emociones positivas con la realización de la actividad de la gratitud, la de ser sintiente, la de sintiendo la información porque allí al final venia una donde había frases como yo soy una gran persona, me siento orgullosas de todo lo que he logrado, ya que voy a concluir el ciclo escolar he hice memoria de muchas cosas positivas que sucedieron en el transcurso de este.

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

Si, porque al trabajar estas actividades se da la oportunidad de conocer sus sentimientos, emociones, y opiniones y esto hace que haya una mejor comunicación con cada uno de ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este muy interesante cada una de las actividades propuestas en este módulo, seguramente me hicieron reflexionar y crecer de manera personal, además de que voy a ponerlas en practica con mis estudiantes en lo profesional y con mi familia.

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



Esta actividad fue muy agradable hacerla con mis alumnos, pude darme cuenta el estado de animo en que se encontraban mis alumnos quienes muy emocionados pasaron a anotar su nombre en el termómetro



Para esta actividad les regale a mis alumnos una hoja con una silueta y les solicite que dibujaran en que parte del cuerpo pueden sentir la emoción de la calma, de que color seria para ellos, algunos pusieron color amarillo, otros azul, rosa, lila, sobre todo usaron los colores bajitos, y este es un ejemplo de como ellos lo dibujaron, esta actividad fue exitosa y agradable para los estudiantes. También comentaron como en la naturaleza sienten la calma y que animales les dan calma ( mariposas, aves, gato, perro)

# RÚBRICA PTP M1

| Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión |              |            |               |           |         |
|--------------------------------------------------|--------------|------------|---------------|-----------|---------|
|                                                  | Insuficiente | Suficiente | Satisfactorio | Destacado |         |
| Indicadores                                      | 1            | 3          | 4             | 5         | Observa |

|                                                                                                                            |  |  |   |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|--|
| <div>  </div>                           |  |  |   |  |  |
| 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 |  |  |

