

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades realizadas a lo largo de este módulo, me permitieron reflexionar sobre la importancia de las emociones en las relaciones personales y por su puesto en el aprendizaje. De este modo, las actividades también me permitieron reflexionar en la importancia de darse un tiempo, para sentir e identificar las propias emociones; así como las causas que las detonan, para poco a poco ir las gestionando mejor.

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

A través de las distintas actividades sobre todo las de calma y gratitud, me ayudaron mucho a hacer una pausa en mi rutina tan acelerada, y tan cargada de trabajo, para poder detenerme y conectar conmigo misma, con lo que estoy sintiendo, con lo que me angustia y lo que me preocupa. Para de ese modo, tener un poco de calma entre todo mi caos.

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

Las actividades que se sugirieron y que fueron más significativas para mi grupo, son “Los colores de mis emociones” y “El semáforo de las emociones”, fueron muy gratas porque me permitieron observar y percibir en mis estudiantes, cómo se sienten y de qué manera identifican las emociones; además todos pudieron verbalizar cómo se sentían si felices, en calma, tristes, etc. Pues dichas actividades nos permitieron crear espacios donde se pueda expresar el sentir.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El contenido de este primer PTP, me agrado mucho pues pude darme un tiempo para conectar conmigo misma y con mis alumnos, a través del reconocimiento de las emociones, y de la verbalización de las mismas. Asimismo, considero que las actividades fueron novedosas para mi ya que no las conocía, además de que son sencillas y de fácil aplicación y desde luego, ayudan a mejorar el clima en el aula.

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



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. | | | | | |