

LUNES 17 DE JUNIO DEL 2024

PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

MÓDULO 1



DOCENTE: MARIBEL RODRÍGUEZ
OLIVA
ASESOR: REYNA RAMÍREZ
TALLER: AUTONOMÍA EMOCIONAL
PARA LA PROFESIONALIZACIÓN
DOCENTE



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Se manejaron las emociones básicas como la ira, la alegría, la calma y el pensamiento positivo para manejar las emociones y utilizar la estrategia de la respiración consciente para disminuir la emoción del enojo y no lastimar a los demás, así como la comunicación asertiva.

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

El desarrollo de cada una de las actividades que propone el módulo me ayuda a fortalecer mis emociones positivas, a seguir practicando la calma, al reafirmar que mis conductas asertivas ayudan en mis relaciones con los demás y rodearme de personas que me quieren y me protegen también conecto conmigo, descubrir qué competencias tengo potenciadas y las que me falta por fortalecer también me ayudó a conectar conmigo.

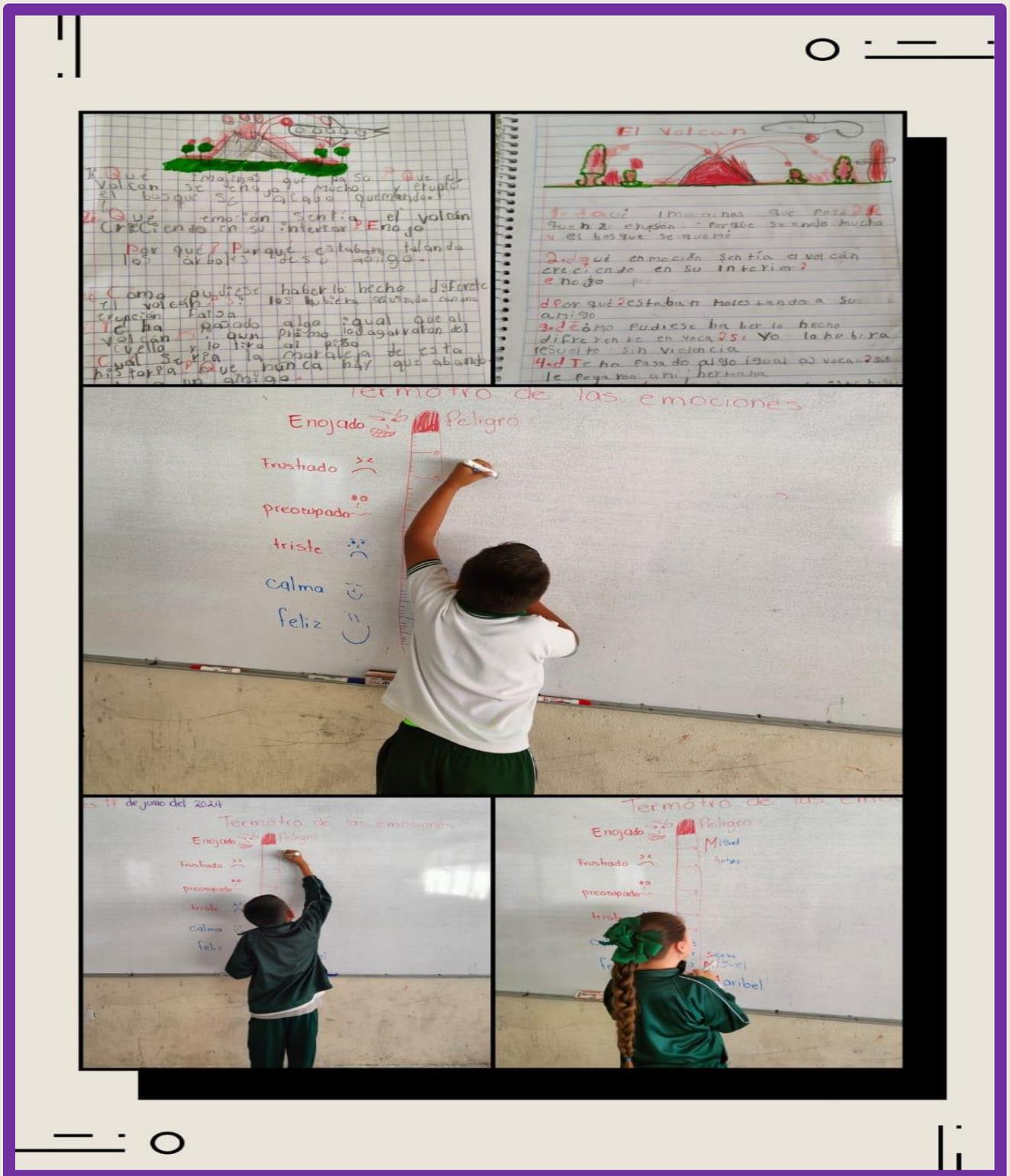
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Pude conectar con mis alumnos desde que iniciamos la actividad colocándonos en círculo de tal manera que todos nos pudiéramos ver y estar visibles los unos con los otros, mientras iba desarrollando la actividad motivaba la participación de diferentes alumnos para que no fueran los mismos en participar y así lograr una mejor fluidez en la sesión, todos en diferentes momentos los miraba a los ojos y dirigía hacia ellos el mensaje de relajación, decía sus nombres para solicitar que pasaran al pizarrón y sentir la indicación más personal.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A lo largo del módulo se menciona la importancia de educar las emociones (Bisquerra, 2006) como un proceso que debe ir de la mano al cognitivo, así como le ponemos atención al cuidado de los contenidos, también lo debemos hacer con las emociones que se generan entorno a ese aprendizaje; poner esta acción en práctica con mis alumnos fue algo que me favoreció a mi y a ellos para tomar conciencia de las emociones y a gestionarlas de una manera positiva y responsable. Me encantaron cada una de las actividades, pues no podemos dar lo que no tenemos, ni pedir lo que no damos, así que poner en mí la práctica de las emociones es predicar con el ejemplo.

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



RÚBRICA PTP M1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1

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	Se plasmaron las emociones básicas como la alegría, enojo, calma y la manera de regularlas para mejorar su comunicación asertiva con los demás.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		Los estudiantes en todo momento participaron y mostraron interés logrando una reflexión de la importancia de gestionar sus emociones.
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mini proyecto.				X	Se realizaron dos actividades de las propuestas llevando al grupo de alumnos a la reflexión y práctica de la clama hasta lograr que sea un hábito en su vida diaria.
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Las evidencias fueron claras y se describió lo que cada una expresaba.