



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al realizar cada una de las actividades pude reflexionar sobre la importancia que tiene las emociones en nuestra vida, en el trabajo de manera personal, aprendí sobre las 6 emociones básicas y como estas están en nuestro cerebro, mediante las actividades de gratitud pude reconocer como existen personas tan positivas que llegan a ser una motivación para todo tu día, pude también identificar en que partes de mi cuerpo se manifiestan algunas emociones como la calma, comprendí el significado de la autonomía emocional, y finalmente algo que motivo a seguir haciendo buenas acciones fue escuchar la fábula del colibrí.

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

Hubo muchas actividades en las cuales conecte mis emociones conmigo misma, por ejemplo, en la actividad de afirmación donde repetí la frase: soy una gran persona de todo lo que he logrado e imagine muchas situaciones en mi trabajo, también la actividad de gratitud donde di gracias a tres personas super especiales en mi vida, entre otras.

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

Al poner en práctica las tres actividades sugeridas como el termómetro de las emociones y volcán de las emociones, en busca de la calma, pude realizar varias observaciones de mis alumnos, por ejemplo pude identificar su estado de ánimo en los últimos días, la actividad del volcán me encanto, porque en esta mis estudiantes hicieron muy buenas participaciones de manera oral manifestando sus puntos de vista, haciendo una reflexión muy profunda acerca de como en ocasiones el enojo puede lastimar a las personas e incluso compartieron de

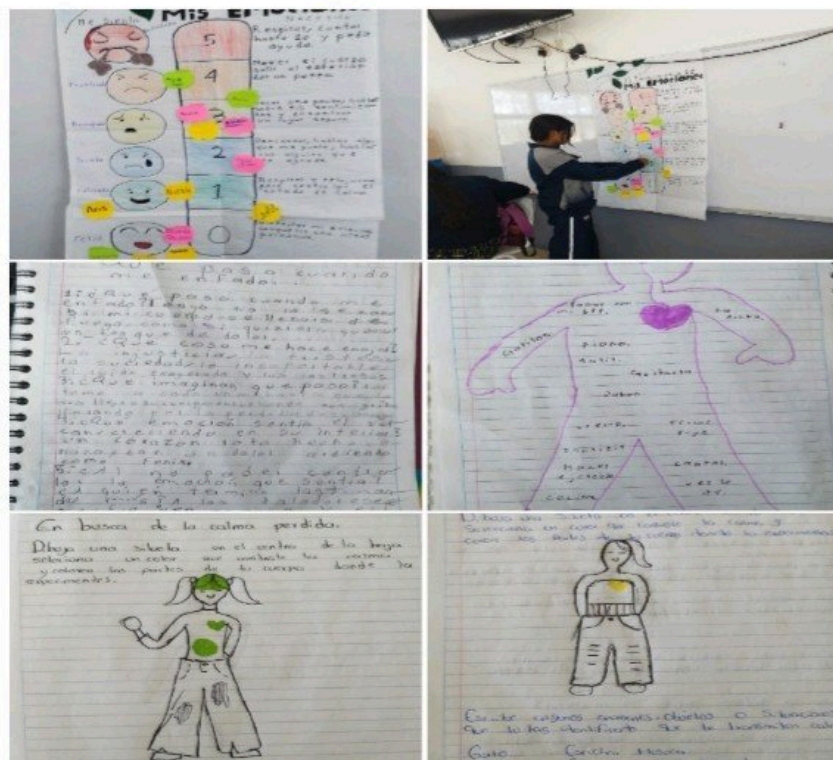


manera voluntaria algunas experiencias.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me agrada mucho este tipo de proyectos porque propone actividades novedosas, donde yo como docente puedo experimentar muchas emociones y realizar actividades que me identifican y hacen reflexionar sobre mi trabajo y mi persona, así mismo son un gran material para trabajar con mis alumnos.

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.			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		