**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)**

**Módulo 1**

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

Las actividades que llevé a cabo fueron:

Act. 11 Los colores de mis emociones.

Act. 7 La base de todo es la calma.

El termómetro de las emociones

Volcán de emociones

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

Escuchando y sintiendo cada una de las emociones proyectadas en cada una de las actividades, pero lo mas valioso fue el valorar mi profesión, y darme cuenta que todo lo que realizo con mis niños los lleva hacer y crecer como personas en todos los aspectos. Pude sentir muchas emociones y muchas de ella positivas; felicidad, tranquilidad y mucha calma.

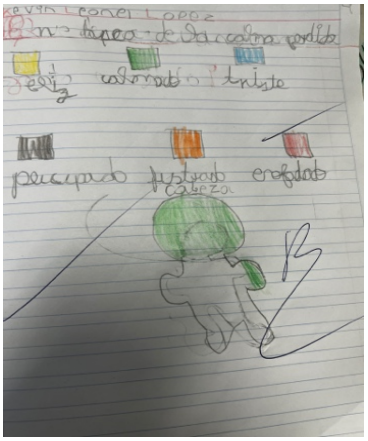
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?
   Considero que logre conectar con mis alumnos porque pude observar como estaban de emocionados al participar en cada una de las actividades propuestas; me pude percatar que expresaban sus emociones, tales como felicidad, emoción, calma y tristeza. En cada una se logro la participación de todos los alumnos. El escuchar sus respuestas tan acertadas y sus respuestas de acuerdo a las emociones que sintieron y ponerlo en practica durante las clases me es punto clave para darme cuenta que los alumnos comprenden los temas, les encanta sentirse escuchados, basta con observar como realizaban cada una de las actividades y como se desenvuelven.
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.
   Logre adquirir e identificar los aspectos que comprenden cada capacidad emocional, reflexionar sobre las capacidades emocionales personales para un mejor desarrollo personal y profesional. Me es muy útil trabajar actividades que permiten el conocimiento y manejo de las emociones en los alumnos, este tipo de

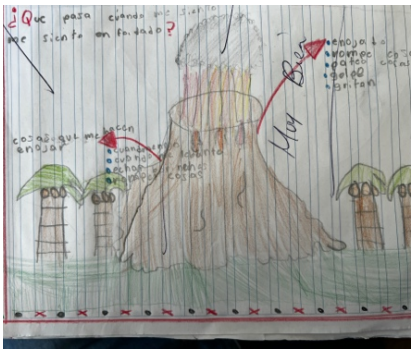
proyectos me brindan herramientas para me permite llevarlo en practica con mis alumnos.

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

Uso de termómetro de las emociones. Al iniciar la clase los alumnos pueden comentar en que numero se encuentran y algunos nos comparten la emoción que están sintiendo y como llegaron a ella.

Actividad de relajación. Se solicitó a los alumnos que se sentaran en circulo para realizar algunos ejercicios de meditación.





Indique a los alumnos que dibujaran la silueta de un volcán como se muestro en el pizarrón, mientras la realizaban solicite que escucharan la lectura del cuento el volcán y para finalizar respondieron de manera oral a las preguntas de comprensión indicadas para la actividad.

Dialogamos sobre las emociones del termómetro, comentamos que colores les darían a cada emoción y que en que parte de tu cuerpo la puedes sentir. Dibujaron la silueta de su cuerpo y señalaron en parte siente la emoción de la calma.

# 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 | |