



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al desarrollar las actividades sugeridas en el manual surgieron diversos pensamientos, como entusiasmo y alegría por saber que mis alumnos ya están relacionados con estas actividades, pero de igual manera algo de incertidumbre, debido a que siempre es muy difícil predecir cómo va a resultar y si surgen algunas dudas, formas de reaccionar ante el trabajo de emociones y no saber si cuento con los conocimientos o habilidades para manejar alguna crisis emocional si se presentara en mis alumnos al mover algunas fibras sensibles.

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

Reconociendo mis estados de ánimo, en los espacios de calma que se generaron al ir realizando las actividades, reconocer mis esfuerzos a lo largo del día o de la semana, practicando las afirmaciones y sobre todo practicando la gratitud, enfocado a aquellas pequeñas cosas que a veces perdemos de vista.

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

El grupo que atiendo ha sido atendido por mí en varias ocasiones y hemos generado un conocimiento más profundo tanto yo de ellos como ellos de mi persona, eso nos da la oportunidad de expresarnos libremente con mayor confianza, sin abiertos la mayoría del tiempo, por lo que generar estas actividades permite conocerlos de manera más profunda si visión de la vida y percepción de las cosas, por lo que hay aun una mayor conexión y empatía de ambas partes, los alumnos , manifestaron en el termómetro emociones como calma, felicidad y algunos pocos frustración y preocupación.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue interesante, humano por la situación de los exámenes, les permitió un espacio de relajación de conectar con su cuerpo y espíritu, aunque mucho se centro en la cómo se sentían en relación con los exámenes, me hizo comprender que estas actividades les generan mucha ansiedad, preocupación y frustración, así como valor y reconocimiento por salir triunfantes de dicha batalla.

Se realizaron actividades de calma para relajarse, así como el cuento del volcán generó muchas reflexiones sobre cómo no saber expresar de manera adecuada nuestras emociones puede lastimar a los que más queremos y algunas experiencias que han vivido en sus hogares. Argumentaron en la actividad saberes que emocionan sobre las afirmaciones y por qué consideraban que eran verdaderas o falsas, reconocieron incluso que al expresar algunas emociones han lastimado y reflexionaron cuando ellos se han sentido lastimados cuando alguien más las expresa de la misma manera. Y por última al dibujar su silueta y con un color observe que mi grupo es muy diverso en la forma de percibir la calma fueron colores, amarillos, blancos, morados, verdes y azules, por lo que considero que es algo muy bueno ya que permite reconocer que cada uno sentimos y percibimos la emociones de diferentes maneras y es aceptable.

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.					