



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

LA ACTIVIDAD QUE TRABAJE CON MIS ALUMNAS Y ALUMNOS FUE LA ACTIVIDAD **EL TERMOMETRO DE MIS EMOCIONES**, INICIE LA ACTIVIDAD COMENTANDO CON EL GRUPO LOS QUE LES PRODUCE ENOJO, ALEGRÍA, TRISTEZA, FRUSTACIÓN O PREOCUPACIÓN, ESCUCHE LAS PARTICIPACIONES, E IDENTIFIQUE A LAS Y LOS ALUMNOS QUE MOSTRARON MÁS DIFICULTADES O MÁS DISPOSICIÓN EN PARTICIPAR, APOYÉ A QUIENES LO REQUERÍAN PARA QUE PUDIERÁN EXPRESAR SUS EMOCIONES CON MÁS CONFIANZA.

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

PIENSO QUE LAS EMOCIONES FORMAN PARTE DE NOSOTROS Y SIENTO QUE ES NECESARIO DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES Y TENER CONCIENCIA DE MIS PROPIAS EMOCIONES EN EL MOMENTO QUE ME OCURREN, POR LO QUE ES IMPORTANTE RECONOCERLAS, ACEPTARLAS Y EXPRESARLAS DE FORMA ASERTIVA MANEJARLAS DE UNA MANERA APROPIADA Y MÁS CUANDO ESTOY TRABAJANDO CON MI GRUPO.

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

SI, TRABAJE LA EMPATÍA PARA TENER CAPACIDAD DE PERCIBIR, ENTENDER E INCLUSO SENTIR LAS EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS CON LAS Y LOS ALUMNOS PARA QUE PUDIERÁN COMUNICAR SUS IDEAS Y SENTIMIENTOS CON MÁS FACILIDAD Y HACIENDOLES SABER QUE NUESTRAS EMOCIONES NOS PERMITEN PEDIR AYUDA SI LO NECESITAMOS O COMPARTIR CON LOS DEMÁS CUANDO LA EMOCIÓN QUE SENTIMOS NOS HACE SENTIR BIEN.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

CREO QUE PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y QUE ESTAS SEAN MÁS SALUDABLES TENGO QUE ENTENDER Y GESTIONAR MEJOR MIS PROPIAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS EN EL ENTORNO DONDE ME DESENVUELVO Y QUE PERMITA INSPIRAR Y MOTIVAR A OTROS, ASÍ COMO GESTIONAR CONFLICTOS DE MANERA CONSTRUCTIVA EN MIS ALUMNAS Y 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	