



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me ayudo a recordar que para el manejo de mis emociones debo hacer los ejercicios de respiración, me quedo muy marcada la frase de unos de los videos de las emociones son las guardianas, que dice: - elijo ser feliz. Ha sido una elección en mi vida personal muy buena que se queda grabada en mi cerebro. Que encanto ser comparada con un colibrí, porque efectivamente cada docente en el aula hace su parte de enseñar habrá un cambio, se sabrá a largo plazo donde nuestros alumnos vuelvan a darnos testimonio de sus logros profesionales o personales.

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

Recordando experiencias desde mi aula cuando yo era alumna, recordando cómo ha sido me trayectoria laboral, este talles me ha ayudado a identificar y recordar el manejo de mis emociones, la docencia es un cumulo de emociones día a día en el que te arrastra si no sabes cómo manejarlas, me hace entender que controlar mi respiración para tranquilizarme y pensar antes de contestar ha sido lo mas inteligente.

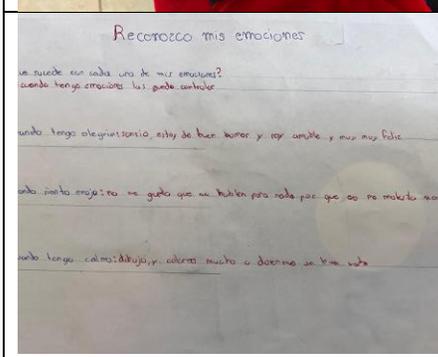
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Cada día hago platica con mis alumnos para conectar con sus emociones recordando el manejo de sus emociones y que ellos entiendan que las deben expresar y dialogar si es necesario, siempre mantener un ambiente de buena convivencia.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me ha gustado, son actividades que te van llevando a la reflexión de que puedes mejorar en tus actividades diarias tanto de trabajo como en mi vida personal, como ya lo he mencionado en mi escuela se han tratado muchos este tema el manejo de emociones y retomar ha sido muy bueno para mis alumnos como forma de evaluación a los que ya han visto en sus proyectos.

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

	<p>La actividad se inicio recordando y clasificando los colores de las emociones en cada color los alumnos dibujaron un emoji, previo a esto ya habían colocado el nombre de la actividad y dibujado una silueta en su hoja,</p>
	<p>Siguiente actividad, en plenaria se platico de cada una de las emociones, como se manifestaban y en su silueta que los representaba colocaron un emoji de como se sentía su cuerpo de acuerdo a la las emociones que tenían en ese momento.</p>
	<p>Asi quedo la actividad, en comunidad platcaron acerca de las experiencias que han tenido con el manejo de sus emociones con las personas que interactúan durante el dia ya sea en la escuela o en su familia</p>
	<p>Para finalizar ellos reflexionaron acerca de como reconocían sus emociones y escribieron como se sentían con cada una, que acciones realizaban para expresar esas emociones. Son alumnos que les ha costado mucho expresarse y mas hacerlo por escrito pero es el trabajo de cada dia ayudarlos a entender que se pueden expresarse para se escuchados y apoyados en los que se</p>

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.					