

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los pensamientos que vinieron a mi mente durante la aplicación de las actividades, fueron principalmente en las reacciones más ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana y que estas en ocasiones no son las correctas, ya que, permito que salgan las emociones negativas como; la frustración al no permitirme innovar (por mi jefe inmediato), el enfado por la toma de decisiones tan cuadradas en el CT, que prefiero no participar y la tristeza, porque me comparan de forma negativa en cuestión de mi práctica, pero algo que puedo agradecer, es que las reconozco y actuó de manera pacífica, integrándome al trabajo colaborativo con las decisiones tomadas en colegiado, aunque difiera de algunas prácticas de antaño.

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

Al reflexionar y valorar mis emociones, las cuales se que no se pueden evitar, pero ahora puedo aplicar actividades del manual que me permitan regular o auto-gestar emociones positivas, con las que puedo mejorar día a día, al aplicar las autoevaluaciones y reflexionar de mi ser interior, esto lo pude comprobar con mis alumnos pues son sinceros y disfruté de la interacción e intercambio de experiencias.

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

Sí, ya que, fui empática a conciencia, brindándoles a los alumnos una maestra que puede apoyarlos en la mejora de emociones positiva, para dar habilidades que les permitan una autonomía emocional.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es una experiencia agradable, ya que, el aplicar la actividad 2 me permitió ser consciente, la actividad de la gratitud y mi botiquín emocional todas y cada una de ellas, me permitieron adquirir el valor agregado; en conocer, aplicar e innovar la práctica de las emociones, puesto que, los aprendizajes que se quedan para siempre en los alumnos, son aquellos que perciben con sus emociones y estas pueden ser positivas o negativas, en lo que debo tener cuidado o conciencia de lo que se quiere desarrollar en los alumnos, siempre con miras de un bienestar social y de salud mental, para forjar personas integra capaces de tomar comportamientos apropiados, desarrollar la capacidad de comunicación asertiva, capacidad para la comunicación afectiva, de respeto, siendo felices, con sueños que cumplir y metas que logra.



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

	<p>Se les explico a los alumnos, que realizaríamos actividades que estoy aprendiendo dentro de un taller, para mejorar mi desempeño (trato con ellos) para brindar seguridad en el aula y que ellos se sientan felices al realizarlas, también les explique que con todo esto, logran aprender a expresar y regular sus emociones. Los alumnos sintieron curiosidad por lo que se estaba anotando en el pizarrón, prestando atención y queriendo participar.</p>
	<p>Algunos alumnos tenían miedo en expresar sus sentimientos, pero fueron motivados y animados tanto por sus compañeros como por mí, logrando que expresaran lo que sentían al observar que la mayoría quería participar, se vigiló en todo momento que esto se diera en un ambiente de confianza y respeto hacia los demás. (Cada alumno expreso lo que sentía en ese momento y comento el porqué de su sentimiento)</p>
	<p>Se trabajó la dimensión social en todo momento, enseñándoles a los alumnos que, si tenemos emociones positivas, nos sentiremos mejor dentro del aula, lo que permitirá tener buenas relaciones, a lo que ellos expresaron que, si se llevan bien, son felices, ya que juegan siempre juntos y que también cuando se sienten tristes, sus amigos los consuelan y pueden sentirse mejor gracias a ellos, porque no se sienten solos.</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.				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 mini proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	