



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Emoción, calma y alegría además como una bonita experiencia en la que pude conectar conmigo mismo escuchando y sintiendo las emociones a si mismo como la de mis algunos por medio de la escucha activa.

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

Con las actividades propuestas del módulo, me permitió conocer mis emociones reflexionando sobre la importancia de la calma, dándome cuenta qué actividades me permiten tener sensación de tranquilidad y relajación en diferentes ámbitos personales y sociales de mi vida. Además, logré desarrollar competencias emocionales que me ayudarán en lo personal y profesional dentro de la mejora continua como docente frente a grupo.

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

Pude conectar con mis emociones por medio de la actividad que se trabajaron descubriendo la importancia de la aclama y descubriendo que actividades me permite esta emoción que necesito poner más en práctica, esta actividad me permitió una reflexión sobre mis emociones como las trabajo que cosas me provoca teniendo un autocuidado.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció una excelente actividad que seguiré implementado ya que permitió conectar con uno mismos con sus emociones al igual que los alumnos donde reflexionan de sus

emociones en el nivel que estas pueden cambiar y la importancia de la emoción de la calma trabajar esta sensación es muy importante.

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

 En la libreta realizaron el termómetro de emociones, señalando la emoción que sentían en ese momento, además de explorar y exponer la importancia de identificar y manejar sus emociones de manera que apoyen al aprendizaje consigo mismos y con otros. También practicaron la calma por medio de dinámicas de relajación y respiración utilizando el cuento “El volcán”.	 Realizaron un juego por retos donde pudieron experimentar distintas emociones y después se pusieron a analizar qué situaciones del juego se las provocaron. Reflexionaron que sus emociones se generaban todos los días y se dieron cuenta que podían gestionarlas por medio de la calma por medio del juego y la participación.
---	--

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			