



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) Módulo 1

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

La emoción que sentí al momento de llevar a cabo las actividades fue la ansiedad, esto al tener pensamientos negativos sobre si las actividades las pudieran llevar a cabo mis alumnos o si yo les pudiera explicar correctamente, sin embargo, después de ver las actitudes positivas por parte de ellos y mía, pude experimentar la alegría, felicidad y sobre todo la sorpresa de ver sus aportaciones en dichas actividades como lo fueron el volcán, el termómetro y la de los saberes que emocionan y su manera de pensar en relación a estas actividades. Se puede decir que al principio tenía ciertos prejuicios, pero conforme iban avanzado las actividades, los pensamientos y emociones fueron positivas.

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

Conecté a partir de reconocer la inteligencia emocional que tienen mis alumnos, esto a partir de las soluciones a las diferentes actividades llevadas a cabo, y también de manera personal me sirvió para conocerme a mí misma, como me siento en el día a día, como expreso mis emociones, y como esto impacta en mis alumnos.

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

Logré conectar a partir de la empatía que yo y mis alumnos observamos, por ejemplo en la lectura del “volcán” tuvimos opiniones muy similares, al comprender que de cierta manera que nuestras emociones pueden dañar a los demás y que a veces esto se ve en la vida real con las personas que más queremos, así mismo me pareció importante observar en el

“termómetro” cómo ellos tienen conciencia de sus emociones y que soy parte de ellas, por último en la actividad de “saberes que emocionan” pude observar que “sentimos con el corazón” va más allá de una simple emoción, sino el valor que le damos a esta.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me sentí nerviosa al realizarlo ya que no sabía como iba a llevar a cabo las actividades, si a los alumnos les iban a interesar estas y si podrían resolverlas.

Me gustaron las dinámicas porque la lectura nos permitió tanto a mi como a mis alumnos pensar todo aquello que conlleva el enojo al no saber controlarlo. En cuestión de la actividad del termómetro me sirvió mucho saber cómo se sentían mis alumnos ya que con base a ello podemos ser empáticos a la hora de trabajar.

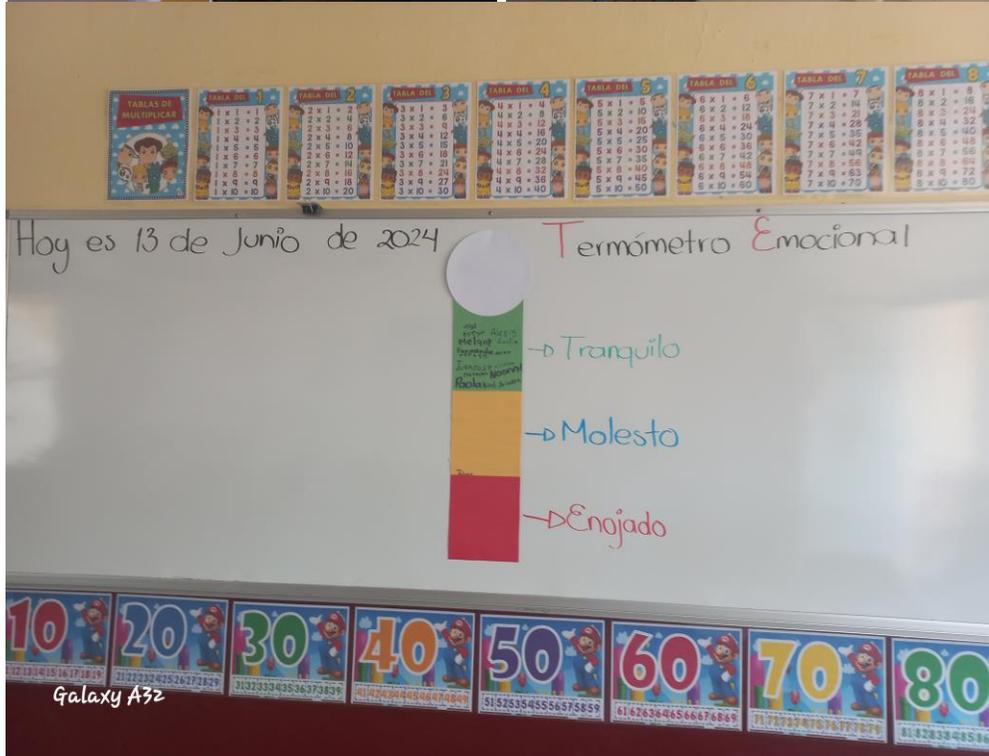
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Galaxy A32



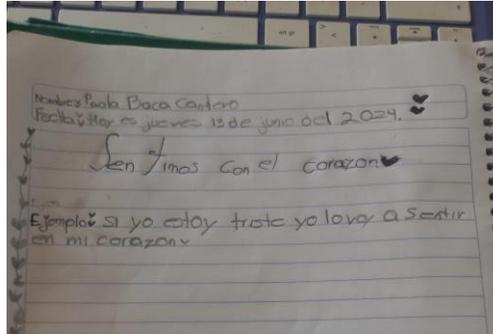
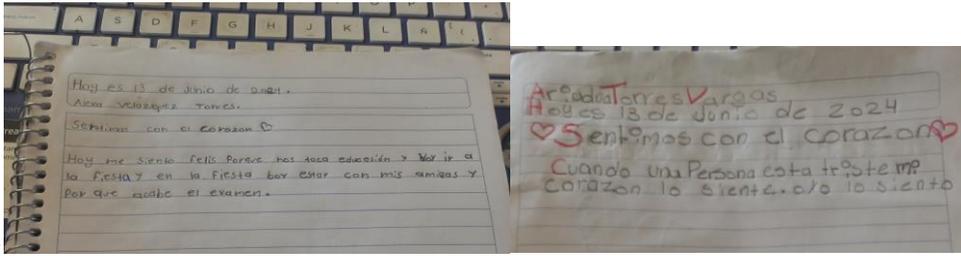
Galaxy A32



Galaxy A32

Actividad 1: El termómetro de las emociones

En esta actividad se les mostró el termómetro explicándoles que constaba de 3 niveles, a la cual ellos tenían que pasar de 1 en 1 y ubicarse en alguno de estos, explicando el por qué se sentían así.



Actividad 2: Saberes que emocionan

En esta actividad se anotó la frase en el pizarrón, “sentimos con el corazón” en donde los alumnos tenían que darle el significado que ellos creían al que se refería la frase.



Actividad 3: El volcán de las emociones

En esta actividad se les leyó la lectura “el volcán”, al término de esta se les realizó unas preguntas que venían en la misma.

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.				*	