



# DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 1ERA parte

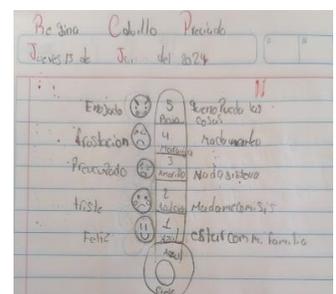
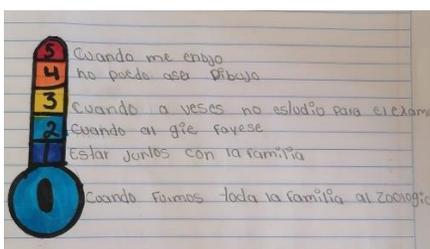
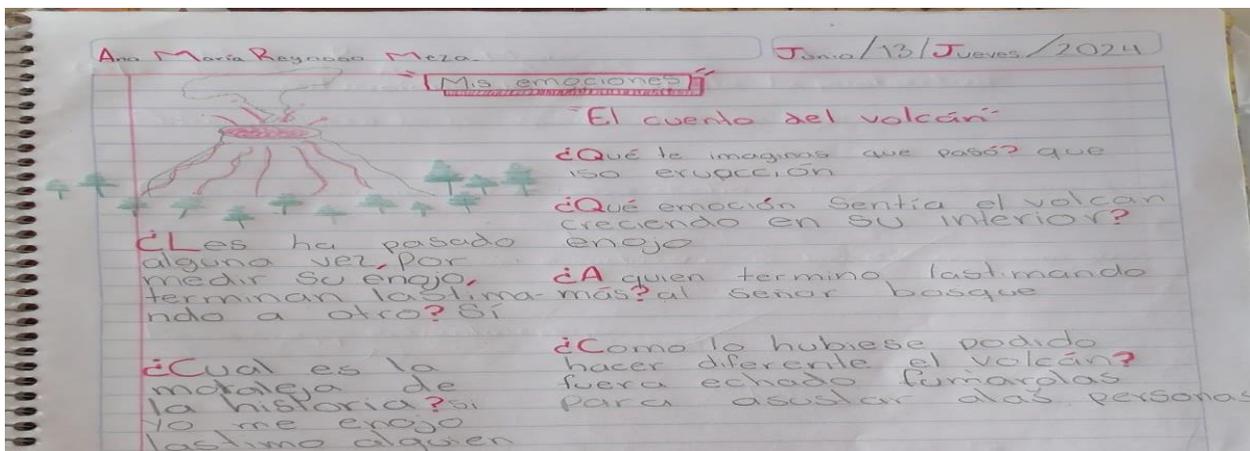
1.- **Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo:** algunos de los alumnos esperaron tristeza, enojo, en la actividad del volcán en cambio en el termómetro las emociones fueron mayormente identificadas por ellas en momentos específicos o experiencias propias de ellos mismo e incluso con mis emociones.

2.- ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a? fue a través de mis experiencias vividas ya que algunas se utilizaron como ejemplos para identificar mejor la actividad del termómetro.

3.- ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera? Se logro conectar con la actividad del termómetro porque cada uno de ellos expresaba una experiencia vivida como la emoción que vivieron en su momento de enojo, felicidad, y tristeza y quienes se encontraban en ese momento donde se generó la emoción.

4.- opinión de primer mini proyecto realizado: fue enriquecedora ya que conecte con mis emociones y experiencias con mis alumnos eso nos ayudó conectar de cierta manera que ellos se identificaban entre ellos mismos utilizaron momentos de calma para estar escuchando a la los demás.

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





## Rúbrica para autoevaluación de PTP 1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1

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			

## Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente” Valoración de competencias emocionales personal

**Instrucciones:** Tómate el tiempo a consciencia y responde con sinceridad, de manera individual y en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar tus propias competencias emocionales y de qué manera seguir desarrollándolas.

	Sí	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las detona	X			
2. Considero que puedo identificar las emociones que sienten las demás personas.			X	
3. Es importante para mí la opinión que tengan los demás de mi persona.			X	
4. Puedo hablar con facilidad de mis emociones con las demás personas.			X	
5. Sé controlar mis emociones cuando son muy intensas.		X		
6. Utilizo estrategias de regulación emocional cuando es necesario.	X			
7. Si actúo de manera agresiva sé identificarlo.	X			
8. Si reacciono de manera agresiva, pido disculpas.	X			
9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.	X			
10. Tengo la capacidad para autogenerar emociones positivas intencionadamente.	X			
11. Reconozco mis habilidades y virtudes.			X	
12. Estoy satisfecho/a con la persona que hoy soy.			X	
13. Soy capaz de alcanzar los logros que me propongo siempre.	X			
14. Tengo sentido del humor.	X			
15. Si algo no resulta como esperaba, tengo la capacidad de afrontarlo con sabiduría.			X	
16. Sé reponerme de situaciones adversas o difíciles.	X			
17. Utilizo siempre el mismo tono de voz para pedir o decir las cosas.	X			
18. Manejo una escucha activa con las demás personas.	X			
19. Sé defender mi postura con argumentos claros hacia alguien que piensa diferente a mí.		X		
20. Existe siempre coherencia de mi parte entre lo que digo y hago.	X			
21. Ofrezco mi ayuda a otros sin necesidad de que me lo soliciten.	X			
22. Sé trabajar en equipo.	X			
23. Soy empático/a.	X			
24. Sé organizar mi tiempo tanto en el ámbito personal, laboral, familiar y social.		X		
25. Si necesito ayuda, sé como solicitarla.	X			

## Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

### Valoración de competencias emocionales áulicas

**Instrucciones:** Tómame el tiempo a consciencia y responde en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar las competencias emocionales de tu grupo. Piensa en la mayoría de tu grupo, o bien si lo deseas puedes concentrarse en diferentes grupos y hacerlo las veces que consideres necesario para obtener una visión general de tu aula

	Sí	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.	<input checked="" type="checkbox"/>			
2. Consideras que tus estudiantes logran identificar las emociones de otros.		X		
3. Hablar de emociones es tema común y de interés en tu aula.		X		
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.			X	
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.			X	
6. Tus estudiantes utilizan estrategias de regulación emocional.	X			
7. Tus estudiantes saben pedir disculpas cuando se equivocan.	X			
8. Tus estudiantes tienen estrategias y acciones identificadas para calmarse.		X		
9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.			X	
10. Tus estudiantes reconocen sus logros obtenidos.	X			
11. Tus estudiantes tienen sentido del humor.	X			
12. Tus estudiantes manejan la escucha activa.		X		
13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente a lo debería.		X		
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.	X			
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan	x			

