



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Participar en un es una experiencia enriquecedora y transformadora. A lo largo de las diversas actividades, experimenté una gama de emociones que contribuyeron a mi crecimiento personal y a mi comprensión de las emociones.

Emociones Experimentadas

Curiosidad e Interés

Desde el inicio del curso, sentí una profunda curiosidad e interés por los contenidos presentados. Las lecturas proporcionaban información valiosa y nueva sobre la gestión emocional, lo cual me mantenía motivada y ansiosa por aprender más.

Calma y Serenidad

Las sesiones de meditación y respiración autoregulada fueron particularmente impactantes. Al practicar la meditación, sentí una calma y serenidad que me ayudaron a centrarme y a reducir el estrés. Estas prácticas me enseñaron a ser más consciente de mis pensamientos y emociones, permitiéndome abordarlos de manera más tranquila y controlada.

Inspiración y Motivación

Las charlas en video, muchas de ellas presentadas por expertos en el campo de la inteligencia emocional, me inspiraron profundamente. Sus historias y conocimientos me motivaron a aplicar lo aprendido en mi vida diaria. Sentí una renovada motivación para trabajar en mi desarrollo emocional y mejorar mis relaciones interpersonales.

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

Confusión y Desafío

Hubo momentos en los que me sentí confundida o desafiada por ciertos conceptos o prácticas. Algunas reflexiones me confrontaron con aspectos de mí misma que no había considerado antes. Sin embargo, estas emociones fueron esenciales para mi crecimiento, ya que me impulsaron a buscar respuestas y a profundizar en mi autoentendimiento.

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

Las actividades practicas en grupo en mi caso familiar.

Reflexión y Autoevaluación

Durante las charlas en video y las reflexiones en el cuadernillo, experimenté momentos de profunda reflexión y autoevaluación.

Estas actividades me llevaron a analizar mis reacciones emocionales pasadas y presentes, lo cual me permitió identificar patrones y áreas de mejora. Sentí una mezcla de introspección y claridad al comprender mejor mis propios procesos emocionales. Cuando pensé en las actividades que debería realizar en familia comprendí que hablar de temas emocionales no es fácil mas porque se tiene que mostrar uno con sus defectos y virtudes ante los hijos y reconocer que se puede equivocar

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Profundización en el Autoconocimiento

Describir mis emociones me permitió profundizar en el autoconocimiento. Al recordar y analizar cómo me sentí en cada parte del curso, pude ver con mayor claridad los aspectos de mi vida emocional que necesitaban atención y desarrollo. Esta introspección me ayudó a ser más consciente de mis respuestas emocionales y a trabajar en gestionarlas de manera más efectiva.

Al relacionar mis emociones con las actividades específicas del curso, pude ver cómo los conceptos teóricos de la autonomía emocional se traducen en experiencias prácticas. Por ejemplo, la calma y serenidad que sentí durante las sesiones de meditación reflejan directamente los beneficios de la atención plena y la reducción del estrés, conceptos que estudiamos en el curso.

Describir mis emociones también me permitió reconocer el progreso que hice a lo largo del curso. Sentir curiosidad, calma, inspiración, desafío y satisfacción en diferentes momentos subraya mi crecimiento personal y mi capacidad para gestionar mis emociones de manera más constructiva. Este reconocimiento es motivador y refuerza mi compromiso con el desarrollo continuo de mi inteligencia emocional.

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



AUD-20240701-WA
0074_



AUD-20240701-WA
0074_

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			No tuve grupo lo hice en mi hogar