



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al implementar las actividades de regulación emocional, experimenté una mezcla de entusiasmo y nerviosismo. Me emocionaba la idea de brindar a mis estudiantes herramientas para manejar sus emociones y fortalecer su bienestar, pero también me preocupaba si las actividades fueran efectivas y si lograra conectar con ellos a nivel emocional.

Durante las actividades, sentí una profunda satisfacción al ver cómo los estudiantes se involucraban en los ejercicios y compartían sus experiencias. Me conmovió su apertura y vulnerabilidad, y me sentí privilegiada de ser testigo de su crecimiento emocional. También experimenté momentos de alegría y gratitud al ver cómo las actividades de gratitud generaban un ambiente positivo y de aprecio en el aula.

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

Las actividades de regulación emocional me permitieron conectar con mis propias emociones y reflexionar sobre cómo las manejo en mi vida personal y profesional. Al guiar a mis estudiantes en la práctica de la atención plena y la relajación, también pude experimentar los beneficios de estas técnicas en mi propio bienestar. Además, las actividades de gratitud me ayudaron a cultivar una actitud más positiva y a apreciar los pequeños detalles de mi vida diaria.

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

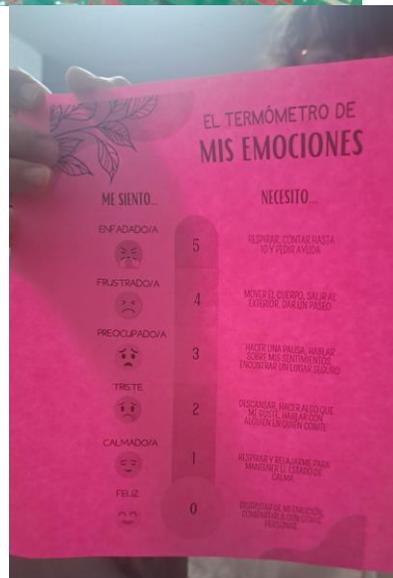
Sí, logré conectar con mis estudiantes a través de las actividades de regulación emocional y gratitud. Al crear un espacio seguro y de confianza en el aula, los estudiantes se sintieron cómodos para compartir sus emociones y experiencias. La práctica de la atención plena y la relajación les permitió conectar con su cuerpo y sus sensaciones, y las actividades de gratitud les ayudaron a enfocarse en lo positivo y a valorar sus relaciones interpersonales.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este primer mini proyecto fue un éxito. Las actividades de regulación emocional y gratitud tuvieron un impacto positivo en el clima del aula y en el bienestar emocional de los estudiantes.

Observé una mayor conexión entre los estudiantes, una mejora en su capacidad para manejar sus emociones, sobre todo la emoción de enojo, frustración y envidia, observé un aumento en su nivel de gratitud y optimismo.

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



PLATICANDO SOBRE LAS EMOCIONES, (VOLCÁN) Y (TERMOMETRO) Los estudiantes practicaron diferentes técnicas de respiración, como la respiración abdominal y la respiración alternada, para reducir el estrés y la ansiedad.

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		