



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al iniciar el curso puse en práctica los ejercicios de relajación y frases motivacionales desarrollé habilidades que permiten reconocer, comprender, expresar y manejar mis emociones y las de mis alumnos de manera efectiva. Estas competencias son fundamentales para el bienestar personal y las relaciones interpersonales. La competencia que tengo como área de oportunidad es la regulación emocional.

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

Conectar conmigo misma implicó desarrollar una comprensión profunda de mis emociones, pensamientos, valores y deseos, para poder realizar los ejercicios de relajación de manera consciente y estar conmigo en momento de calma y relajación, así como leyendo las afirmaciones de los que soy y de agradecer por los logros alcanzados. En definitiva, practicaré la meditación para concentrarme.

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

Establecer una conexión sólida con mis estudiantes requiere tiempo, esfuerzo y una disposición genuina para comprender y apoyar sus necesidades e intereses, con la actividad de estoy bien, estaré bien, se fomentó la empatía de las personas que nos rodean

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Implementar un mini proyecto de autoestima es altamente beneficioso para el desarrollo integral de los estudiantes. Fomenta un ambiente escolar positivo y puede tener un impacto duradero en el bienestar emocional, social y académico de los estudiantes.



Además, proporciona herramientas valiosas que los estudiantes pueden utilizar a lo largo de sus vidas para manejar desafíos y construir relaciones saludables.

La clave del éxito radica en la planificación cuidadosa, la participación activa de todos los involucrados y la creación de un entorno de apoyo y respeto. Con estas consideraciones en mente, un mini proyecto de autoestima puede ser una adición valiosa y transformadora en cualquier escuela.

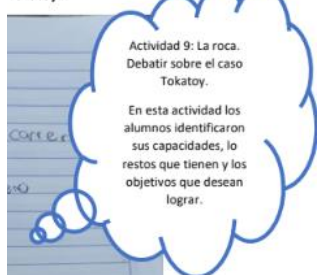
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Actividad 6: Realizar charla sobre las rabietas.

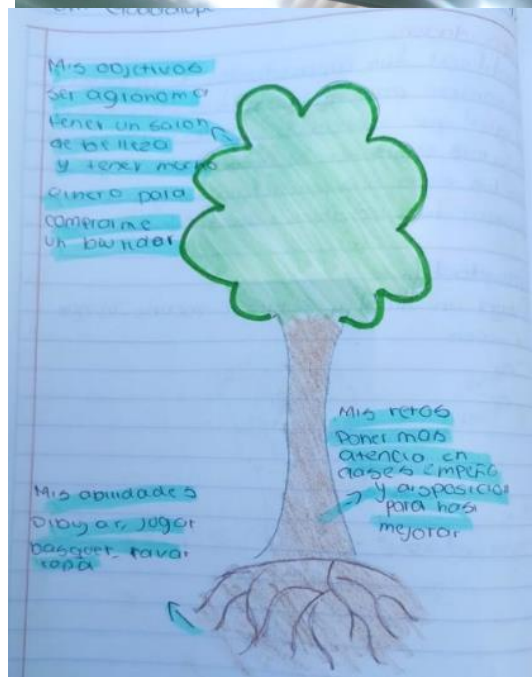


Actividad 6:
El semáforo: realizar charla sobre las rabietas. Los alumnos lograron identificar los estilos de calidad de vida.

Tokatoy.

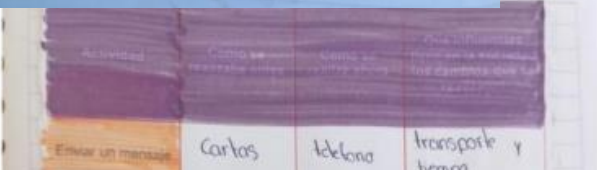


Actividad 9: La roca.
Debatir sobre el caso Tokatoy.
En esta actividad los alumnos identificaron sus capacidades, los restos que tienen y los objetivos que desean lograr.



Actividad 8:
Pegatina de colores. Los alumnos lograron identificar las necesidades básicas de su vida.





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		