



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Una gran expectativa, la emoción de saber que la actividad puede generar un impacto positivo en los estudiantes y en su bienestar emocional. Un poco preocupado por la reacción de algunos de los alumnos ante la actividad y preguntándome si se sentirán cómodos participando en ella. Con nerviosismo por las posibles respuesta de los alumnos y si la actividad logrará el objetivo de generar una experiencia emocional positiva, que sean conscientes de sus propias emociones. Y surgió un tipo de empatía, ya que también para mi es importante reconocer mis emociones, lo cual me hace ponerme en el lugar de los alumnos y entender sus emociones y reacciones durante la actividad. Y al final me sentí agradecido por la oportunidad de poder apoyar a los estudiantes en su desarrollo emocional y bienestar.

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

Realice una auto-reflexión, mientras llevábamos a cabo la actividad, me dí un tiempo para reflexionar sobre mis emociones, logrando identificar mis sentimientos y pensamientos que me generaron las emociones.

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

Sí, al momento de iniciar la actividad cree un ambiente de seguridad y comodidad para que ellos pudieran expresarse y plasmar por medio de la representación gráfica sus emociones recientes. De igual manera les hice de su conocimiento que estoy tomando el curso sobre autonomía emocional, y mostré mucho interés en saber como se han sentido emocionalmente últimamente, comentándoles que es muy importante y es de reconocer en cada uno de ellos, que tengan la capacidad de poder identificar sus emociones.

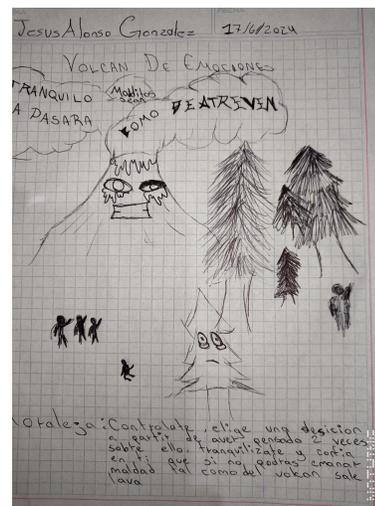
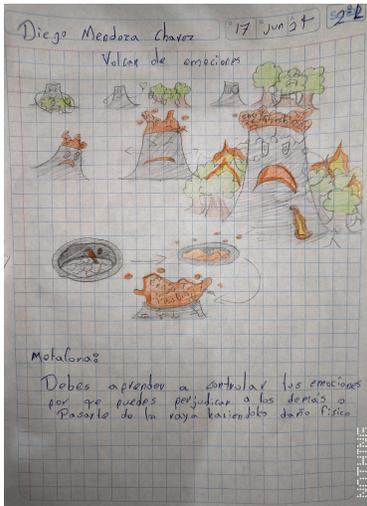
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal, estoy muy verde en el trabajo con emociones, me cuesta trabajo el poder abrimme emocionalmente con mis alumnos, esta pequeña actividad, me trajo emociones y sentimientos encontrados. Pero se que es una herramienta para poder mejorar mi desempeño docente, y de igual manera una ayuda más para poder practicar la empatía con el grueso de mis alumnos.

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



Después de la lectura, de plantearle a los alumnos las preguntas, realizaron la representación gráfica y escribieron que es lo que les hace enfadar, las consecuencias y cómo evitar la pérdida del control.



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	I n s u f i c i e n t e	S u f i c i e n t e	S a t i s f a c t o r i o	D e s t a c a d o	
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.					