



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Con una perspectiva más profunda sobre mis propias emociones y las de los demás. He aprendido a reconocer y gestionar mis emociones como la calma, la tranquilidad y la empatía de manera más efectiva, fortaleciendo mi capacidad de autorregulación.

Además, he desarrollado una mayor empatía y comprensión hacia los demás, creando un vínculo más fuerte con mis alumnos, compañeros, familia, y con las personas que me rodean.

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

En este proceso de autoconocimiento que (aunque en muchas veces complicado) me dio la oportunidad de conocer mis propias emociones de forma más significativa expresando libremente nuestros sentimientos reconociendo cada una de ellas por ejemplo la calma, la tranquilidad, el enojo, el estrés y la ansiedad y conectando cada una de ellas.

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

Primeramente, entendiendo cada una de sus emociones y reconociéndolas y a partir de ellas promoviendo un ambiente de empatía y mucho respeto entre nosotros quienes hasta este momento somos una pequeña familia.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Esta experiencia ha sido transformadora, no solo para mis alumnos, sino también para mí como docente. Descubrí la importancia de cultivar mi propio bienestar emocional para poder ser una mejor guía para mis alumnos. Al implementar las actividades de gestión emocional en el aula, observé un cambio positivo en el clima de aprendizaje. Los estudiantes se mostraron más atentos, participativos y respetuosos entre sí. Se creó un ambiente de confianza y empatía, donde se sentían seguros para expresarse y escucharse

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



“Ser sintiente”

En esta actividad hicimos un ejercicio de respiración guiada y reconocimiento de nuestros sentires al igual que nuestras sensaciones.



“Termómetro de las emociones”

En esta actividad ellos reconocen cuales han sido sus estados emocionales de los últimos días lograron descubrir que el enojo, la frustración y la ira son sentimientos que podemos gestionar con apoyo de algunas estrategias que utilizaríamos en clase.

Explicamos en el transcurso del día, que son las emociones y como se reconocen cada una de ellas, como distinguir las y como debemos vivirlas y expresarlas sin temor.

Al final concluimos que:

- **Reconocer** y gestionar nuestras emociones nos ayuda a sentirnos mejor y a tener relaciones más saludables con los demás.
- **No** hay emociones buenas o malas, todas son válidas.
- **Podemos** ser los capitanes de nuestras emociones y aprender a surfearlas de manera saludable.

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.					
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.					