



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

A pesar de que ambas actividades en ejecución fueron diferentes el objetivo era similar, por ende al llevarse a cabo dichas actividades, convergieron en aquellos pensamientos que se lograron alcanzar y observar:

- Autoconciencia.
- Curiosidad.
- Aprecio.
- Identificación.
- Reflexión.
- Curiosidad.
- Conexión.
- Empoderamiento.

Por otro lado las emociones:

- Orgullo.
- Empatía.
- Satisfacción.
- Motivación.
- Inspiración.
- Esperanza

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

Al observar y escuchar a los estudiantes, puede identificar emociones similares en mí misma, lo que me permite reconocer y validar mis propios sentimientos, además, al ver el impacto positivo de las actividades en los estudiantes, yo puede generar una sensación de satisfacción y orgullo profesional, reforzando un sentido de propósito y puede recordar la importancia del autocuidado para mí misma.

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

Claro que se logró:

- Al entender mejor las emociones de mis alumnos, tengo la posibilidad y las herramientas para ajustar métodos de enseñanza para atender mejor sus necesidades emocionales.
- Al mostrar empatía hacia las experiencias emocionales de los estudiantes puede fortalecer las relaciones, haciendo que los alumnos se sientan más conectados y apoyados.
- Al invitar a los estudiantes a compartir cómo manejan el enfado, logre abrir un espacio para el diálogo abierto y sincero.
- Al enseñar y discutir estrategias para manejar el enfado ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales importantes.
- Pude reconocer y elogiar la valentía de los estudiantes que comparten sus emociones, lo que refuerza un comportamiento positivo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Termómetro emocional.

Actividades como esta son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo se centran en el aprendizaje académico, sino también en el desarrollo emocional y social, aspectos esenciales para su bienestar y éxito futuro.

Volcán de emociones.

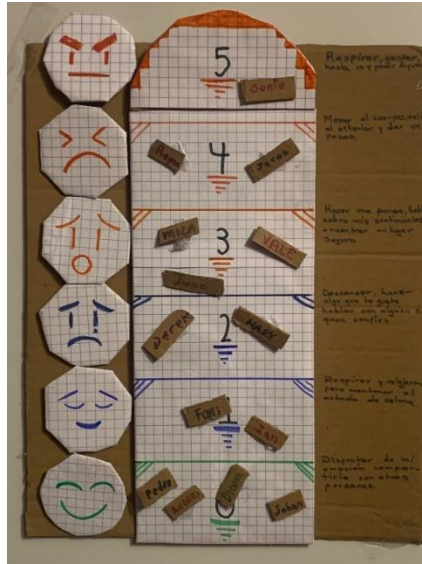
Leer el cuento "El volcán" en voz alta y luego discutirlo es importante porque permite a los estudiantes explorar cómo se generan los enfados y cómo evitar perder el control. Esta actividad fomenta la comprensión emocional, la reflexión sobre el manejo de la ira y el desarrollo de habilidades para la autorregulación.

Las actividades fueron muy enriquecedoras, porque además nos ayudan a tener o mejorar la relación que hay en la comunidad educativa, creando un entorno más colaborativo, empático y productivo para todos.

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

Termómetro emocional

Termómetro emocional, zonas donde los alumnos colocaron una marca personal en el nivel del termómetro que representaba su emoción en esos momentos.



Momento donde se les invitó a algunos estudiantes a compartir por qué eligieron esa emoción y nivel.



Momento en el que se discutió cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Finalizando con una bella conclusión grupal, en la cual la motivación, inspiración y la empatía fueron las protagonistas.



Volcán de emociones

Momento en el que se hizo lectura del cuento y se dictaron las preguntas.



Momento donde algunos alumnos dieron lectura a algunas de sus respuestas, compartiendo y reflexionando sobre el manejo del enfado y la pérdida de control.



Siendo esta la actividad donde se profundizó mucho en una realidad existente en los jóvenes y en el mundo actual, siendo esto que no existe el autocontrol que se debería y concluyendo que verdaderamente muchos de los problemas actuales se pudieron evitar, pero al no controlar el enfado cualquier situación por más simple puede escalar de manera desproporcionada.

Se reflexionó sobre cómo verdaderamente hay que actuar y manejar lo mejor posible cualquier situación.

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.					