DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Pude identificar los siguientes sentimientos:

-Alegría: Al ver el entusiasmo y la participación activa de los estudiantes en las actividades.

- **Satisfacción**: Al observar cómo los estudiantes pudieron expresar y manejar sus emociones.

- **Orgullo:** Por el esfuerzo y dedicación mostrados tanto por los estudiantes como por mí mismo/a en la realización de las actividades.

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

   Logré conectar conmigo misma a través de la autorreflexión y la introspección. Tomé tiempo para reflexionar sobre mis propias emociones y pensamientos antes, durante y después de las actividades. Utilicé técnicas de mindfulness y respiración profunda para centrarme y estar presente en el momento. Además, escribir en un diario sobre mis experiencias y sentimientos me ayudó a profundizar en mi autoconocimiento y a entender mejor mis reacciones y emociones.

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

   Sí, logré conectar con mis estudiantes de varias maneras:

   - Escucha activa: Presté atención a lo que decían, mostrando interés genuino en sus opiniones y sentimientos.

   - Empatía: Mostré comprensión y empatía hacia sus emociones, creando un ambiente seguro y de confianza.

   Participación conjunta: Me involucré en las actividades junto con ellos, lo que ayudó a crear una conexión más cercana y genuina.

- Retroalimentación positiva: Proporcioné retroalimentación constructiva y positiva, alentándolos y reconociendo sus esfuerzos y logros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este primer mini proyecto fue muy bueno. Las actividades socioemocionales permitieron a los estudiantes explorar y expresar sus emociones en un entorno seguro. A través de las diversas actividades, los estudiantes desarrollaron habilidades importantes como la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo. Personalmente, me siento satisfecha con los resultados y con la forma en que los estudiantes respondieron a las actividades. Este proyecto no solo fomentó el desarrollo socioemocional de los estudiantes, sino que también fortaleció nuestra relación como grupo.

RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
s	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.			*		