



# DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

## Módulo 1

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

Emociones:

- Alegría
- Sorpresa
- Calma
- Tranquilidad

Los pensamientos fueron asertivos y se encaminaban a la reflexión y el dialogo para compartir sus emociones ante el grupo.

---

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

De forma positiva debido a que siempre hay una preocupación con el contexto en el que estoy, pero las actividades del manual me ayudaron a reflexionar e incluso a mejorar de forma emocional debido a que soy muy cerrado en ese aspecto, y al trabajar con emociones conmigo, además de con los demás me ayuda a expresarme y a valorarme más.

---

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

Al abrirme de manera emocional con mis estudiantes logre conectar debido a que soy muy poco expresivo, además, la mayor parte del tiempo le doy prioridad a los contenidos regulares, aunque considero también que es importante estar hablando de las emociones como lo es el mantener la calma, demostrar la alegrías con mis familia, amigos o compañeros y conocer las cosas que me hacen enojar recordando que son

momentos pasajeros y las palabras hirientes que se puedan decir en esos casos se quedan más por ello es mejor pensar lo que se diga, porque ellos también me comparten su sentir, hace que mis pensamientos positivos sobresalgan y que en cierto punto ayudo y me ayudan estos momentos de dialogo.

---

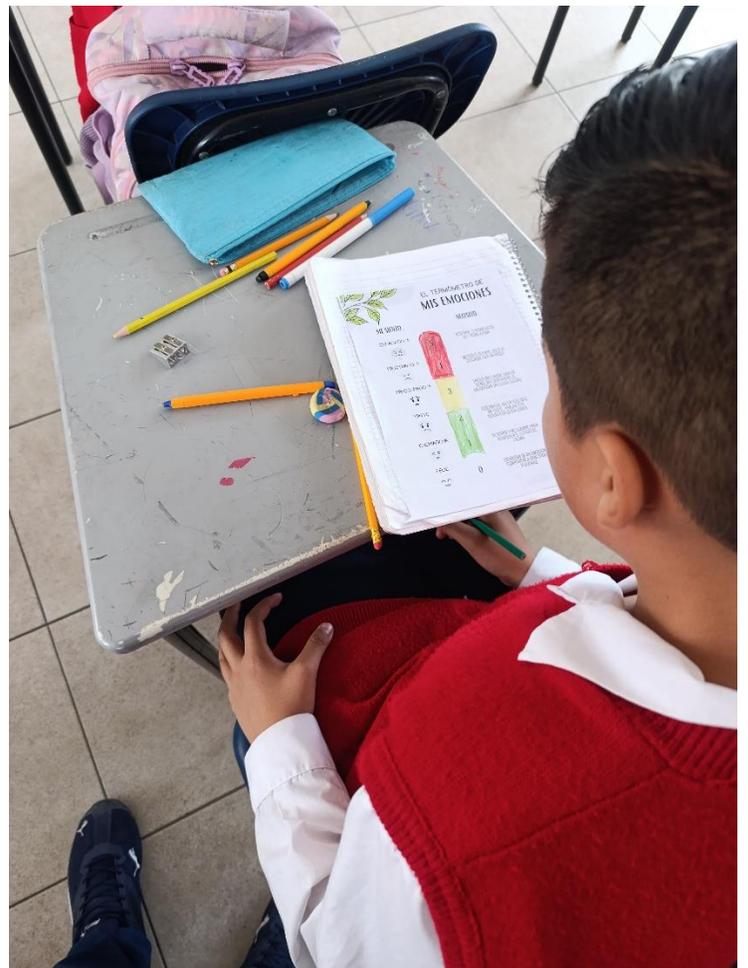
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me siento muy bien, conocer nuevas formas de abordar la parte socio-emocional me inspira a seguir mejorando ese aspecto para poder conectar no sólo conmigo, sino también con mis estudiantes.

Explorar y manejar sentimientos como la alegría, miedo, enfado o tristeza me ayuda tener las herramientas suficientes para poder brindar palabras de ayuda para cuando alguien se abra conmigo y poder darle cierre a sus emociones y no sólo dejándolo con todo el aspecto emocional de abrir una herida y no saber como darle un cierre,

---

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



## TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

Primera actividad, termómetro de mis emociones, en esta actividad primero se les introdujo mediante casos de la vida cotidiana en la que nuestras emociones están en todo momento y como ellas pueden ser tanto positivas y negativas, aunque se les dijo que no porque sean negativas tienen que ser malas, del di el ejemplo del enojo es una emoción negativa, pero si el enojo lo libero en actividades deportivas puedo disciplinarme para ser mejor. En la fotografía anterior se les invito a colorear como un semáforo las emociones o en su defecto de qué color sentían que fuese la emoción para poder así asimilarlo y conocerlo mejor. En la siguiente se observa al alumno coloreando con 3 colores en la que el verde es calma y rojo son emociones negativas como el enfado.



## VOLCÁN DE MIS EMOCIONES

En la aplicación de esta actividad se les dio a conocer la historia del volcán y el bosque, posteriormente se les invito a reflexionar dando casos de lo que les pasa en su vida, haciendo énfasis en que si nos enojamos demás al igual que el volcán estallamos y muchas veces nos molestamos o agredimos a personas que no tienen nada que ver con nuestros problemas, entre sus comentarios más destacados era que muchas veces cuando los castigaba su mamá se desquitaban agrediendo u ofendiendo a sus hermanos pequeños, pero al estar conscientes de ello a ahora lo iban a pensar antes de hacer cualquier cosa. Se les invito a realizar el volcán en su libreta para que identificaran las cosas que los hacen enojar y así poder estar al tanto de ellos y mantener la calma en esos momentos. Durante el desarrollo de esta actividad también se fueron parando uno a uno frente al grupo para identificar las cosas que los hacen enojar y así poder ayudarlos, dándoles orientaciones sobre que hacer en esos casos, se muestra la imagen a continuación.



Una alumna del grupo explicando sobre las cosas que la hacen enojar e incluso cosas que le hacen enojar a veces del grupo.





## 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	