



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

LAS ACTIVIDADES QUE SE LLEVARON A CABO FUERON:

- A. TERMÓMETRO EMOCIONAL
- B. SABERES QUE EMOCIONAN

AMBAS ACTIVIDADES FOMENTARON UN AMBIENTE DE AUTOCONOCIMIENTO, EMPATÍA, Y CONEXIÓN EMOCIONAL. EN LA PRIMERA ACTIVIDAD OBSERVE QUE LOS ESTUDIANTES PUDIERON IDENTIFICAR Y ETIQUETAR SUS EMOCIONES LLEVANDO ASÍ UN AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL. TAMBIÉN COMPARTIERON SUS ESTADOS EMOCIONALES, LOS ALUMNOS ENCONTRARON UN ESPACIO PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS QUE QUIZÁS NO HABRÍAN EXPRESADO DE OTRA MANERA. EN LA SEGUNDA ACTIVIDAD DESTACA EL INTERÉS Y CURIOSIDAD QUE SE DESPERTÓ EN LOS ESTUDIANTES, SE MOTIVARON AL VINCULAR SUS EMOCIONES CON LA MAYORÍA DE SUS COMPAÑEROS Y DARSE CUENTA QUE MUCHOS DE SUS PENSAMIENTOS TAMBIÉN LOS VIVEN ELLOS Y ES NORMAL, SE GENERÓ AUTOCONFIANZA Y MAYOR AUTOESTIMA.

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

AL LOGRAR AUTOCONCIENCIA, IDENTIFICANDO EMOCIONES Y NOMBRARLAS, ME VOLVÍ MÁS CONSCIENTE DE MIS ESTADOS INTERNOS LO QUE PERMITIÓ ENTENDER MEJOR CÓMO ME SIENTO EN DIFERENTES SITUACIONES. PROPICIÓ LA REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE MIS EMOCIONES Y LO QUE LAS DESENCADENA, PUDE PROFUNDIZAR EN MIS PENSAMIENTOS Y EXPERIENCIAS, RECONOCIENDO PATRONES Y ÁREAS DE MI VIDA QUE ME AFECTAN. TAMBIÉN PUDE EXPRESAR EMOCIONES

(COMO ESTRÉS, MIEDO, FELICIDAD) Y SENTIRME ESCUCHADA Y VALIDAD, DARME CUENTA QUE ACEPTAR Y NORMALIZAR MIS SENTIMIENTOS FORTALECE MI CONEXIÓN INTERNA.

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

CONSIDERO QUE SI LO LOGRE, AL CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y DE APOYO, AL MOSTRARLES INTERÉS Y EMPATÍA GENUINA, AL FOMENTAR LA COMUNICACIÓN Y RESPETO MUTUO. AL MOTIVARLOS, AL RECONOCERLOS, AL ESCUCHARLOS. EL QUE ELLOS SE HAYAN SENTIDO RECONOCIDOS, RESPETADOS, ESCUCHADOS Y COMPRENDIDOS DE MANERA RESPETUOSA Y EMPÁTICA SE SINTIERON EN ESE AMBIENTE SEGURO. POR OTRO LADO AL COMPARTIR UNA VULNERABILIDAD AL COMPARTIRLES MIS PROPIAS EMOCIONES Y MODELAR LOS ANIMO A ABRIRSE Y SER HONESTOS. AHORA ME SIENTO MÁS ESCUCHADA Y ELLOS MÁS VALORADOS.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

CONOCER LAS EMOCIONES Y TENER AL ALCANCE HERRAMIENTAS VALIOSAS LAS CUALES APOYEN PARA PROMOVER EL DESARROLLO EMOCIONAL SIN DUDA FOMENTAN UN AMBIENTE DE CLASE POSITIVO Y COLABORATIVO, DONDE LOS ESTUDIANTES SE SIENTEN VALORADOS Y COMPRENDIDOS. INTEGRAR ESTE TIPO DE ACTIVIDADES EN LOS PROYECTOS PUEDE TENER UN IMPACTO PROFUNDO EN EL DESARROLLO EMOCIONAL Y ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES, AYUDÁNDOLOS A CONVERTIRSE EN INDIVIDUOS MÁS CONSCIENTES, EMPATICOS Y MOTIVADOS.

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



ACTIVIDAD DEL TERMÓMETRO: ESTAS INTERACCIONES FOMENTARON UN AMBIENTE DE APOYO Y COMPRESIÓN EN EL AULA, FORTALECIERON LAS RELACIONES ENTRE ELLOS Y CREARON UNA COMUNIDAD DONDE TODOS SE SIENTEN VALORADOS Y COMPRENDIDOS. SE DESARROLLARON HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES COMO LA EMPATÍA, COMUNICACIÓN EFECTIVA Y LA CAPACIDAD DE OFRECER Y RECIBIR APOYO EMOCIONAL.





EN LA ACTIVIDAD SABERES QUE EMOCIONAN: CREO UN ENTORNO DE RESPETO, CURIOSIDAD, APOYO MUTUO, AUTOCONFIANZA Y SEGURIDAD.

## 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.					