



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Durante las actividades realizadas llegaron a mi mente pensamientos de episodios agradables de mi vida y también, por que no decirlo, de situaciones en donde he percibido que no he gestionado mis emociones, no solo en mi trabajo, si no también en mi vida personal, estos pensamientos también generaron emociones de culpa y vergüenza, sin embargo considero que logré sortear bien los conflictos, pues es precisamente el ser consciente en esos momentos de las emociones que me bombardeaban y nombrarlos, me permitió retomar el timón.

Sobre las emociones que sentí al realizar las actividades, sin lugar a dudas puedo definir las como paz, tranquilidad, calma, que aunque no sé si sean propiamente emociones, son fenómenos que percibí al realizar las actividades.

Como tercer momento, puedo afirmar que logré hacer consciente que durante la aplicación de las actividades con mis estudiantes, logre percatarme que una parte de mí quería que las y los estudiantes vivieran las mismas experiencias que yo, sin embargo al ser sintiente de mi estado y reconocer mi egocentrismo, logré cambiar mi postura para que cada estudiante trazara su camino en cada una de las actividades.

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

Considero que desde la definición del SER SINTIENTE logré conectarme con migo mismo, con mi entorno, con mi yo del pasado y lo que en verdad quiero sentir en mi trabajo. Es muy semejante a las dinámicas de relajación autónomas.

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

En general si logré conectar con ellos, pero eso no me pareció lo interesante pues considero que lo fundamental es que percibí que ellos lograron conectarse consigo

mismos. No redireccioné con las y los alumnos que no prestaban atención y fueron las y los estudiantes que empezaron a conectarse con eventos valiosos de ellos que poco a poco el grupo solo se encaminó en la actividad.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto me permitió comprender que las emociones son fundamentales para el proceso de enseñanza-aprendizaje así como un elemento fundamental e inherente a la motivación intrínseca de las y los estudiantes pues:

- a) Reducción del estrés y la ansiedad
- b) Mejora de las relaciones Interpersonales
- c) Aumento de la resiliencia
- d) Mejora del autoconocimiento, autoconcepto y la autovaloración
- e) Fomento de una actitud positiva
- f) Desarrolla habilidades de afrontamiento ante situaciones de conflicto:
- g) Y por supuesto mejora del rendimiento académico de mis estudiantes y mi rendimiento laboral:.

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

**Título: "El Poder de las Emociones"**

**Personajes:**  
Ana: Una estudiante de secundaria, introvertida y reservada.  
Carlos: Compañero de clase de Ana, impulsivo y a veces agresivo.  
Elena: Amiga de Ana, siempre tratando de mediar en conflictos.  
David: Amigo de Carlos, también impulsivo pero más sensible.  
Profesora Laura: Profesora de la clase, comprensiva y sabia.

**Escena 1: El Conflicto**  
(El aula está llena de estudiantes. Ana está sentada en su escritorio, leyendo un libro. Carlos y David entran riendo y hablando en voz alta. Carlos golpea accidentalmente la mochila de Ana, tirando sus cosas al suelo.)  
Ana: (Molesta) ¡Cuidado, Carlos! ¡Mira lo que has hecho!  
Carlos: (Despectivo) Relájate, Ana. Solo fue un accidente.  
David: Sí, no es para tanto. (Riendo)  
Ana: (Recogiendo sus cosas) Siempre estás causando problemas. (No puedes tener más cuidado?)  
Carlos: (A la defensiva) ¿Y tú por qué siempre estás tan seria? Aprende a divertirte un poco. (Elena se acerca, viendo la tensión entre ellos.)  
Elena: (Calmadamente) Chicos, tranquilos. No es necesario pelear por esto.  
Carlos: (Frustrado) No estoy peleando. Solo digo que Ana debería relajarse un poco.  
Ana: (Resentida) ¡Tú deberías pensar antes de actuar!  
Profesora Laura: (Entrando al aula) ¿Qué está pasando aquí?  
Elena: Solo un pequeño malentendido, profesora.  
Profesora Laura: Bien, entonces vamos a resolverlo juntos. Ana, Carlos, venid conmigo. Elena y David, podéis ir a vuestros asientos.  
(Ana y Carlos siguen a la Profesora Laura a una esquina tranquila del aula.)

**Escena 2: El Diálogo**  
Profesora Laura: (Seria) Es importante aprender a manejar nuestras emociones, especialmente en situaciones de conflicto. Ana, ¿cómo te sientes?  
Ana: (Respirando hondo) Me siento frustrada. Carlos siempre está causando problemas y no pienso en cómo afecta a los demás.  
Profesora Laura: Entiendo, Carlos, ¿cómo te sientes tú?  
Carlos: (Mirando al suelo) Me siento atacado. No fue mi intención hacer daño, solo fue un accidente.  
Profesora Laura: A veces, nuestras acciones pueden tener consecuencias que no esperamos. ¿Qué podrías haber hecho diferente?  
Carlos: (Pensativo) Podría haber pedido disculpas en lugar de reaccionar mal.  
Ana: (Más tranquila) Y yo podría haber expresado mi molestia de manera menos agresiva.  
Profesora Laura: Excelente. La comunicación y la empatía son claves para manejar nuestras emociones. Carlos, ¿quieres decirle algo a Ana?  
Carlos: (Mirando a Ana) La siento, Ana. No quise hacerte sentir mal.  
Ana: (Sonriendo ligeramente) Gracias, Carlos. Yo también siento haber reaccionado de esa manera.  
Profesora Laura: Muy bien. Recordad que siempre podemos aprender y mejorar en cómo manejamos nuestras emociones. ¿Cuál hora para volver a clase?  
Ana y Carlos: (Juntos) Sí, profesora.



Para la actividad, propuse realizar una obra de teatro de 5 minutos sobre la importancia que tienen nuestras emociones día a día, aprovechando que la maestra de español estaba realizando un proyecto de esta índole y logró apoyar a algunos de los equipos.



## 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.					