



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

#### Saberes que emocionan

Esta actividad nos indica la forma en como actuamos o nos comportamos en determinadas situaciones se relaciona con los sentimientos y pensamientos que nos emergen ante las situaciones que vivimos y las personas con que nos relacionamos. Nuestros pensamientos emociones están a la base de la manera en que actuamos habitualmente.

#### El color de mis emociones

Los alumnos relacionan el amor con el color rojo. El color azul representa la tristeza o la decepción. El amarillo es el color de la alegría. El negro representa el miedo y otras emociones negativa al identificar cuáles son las emociones que siento de manera recurrente y como se asocian con algunos malestares o sensaciones durante el día.

#### Saberes que emocionan

Es necesario saber trabajar con los conflictos y las diferencias, ser responsable, resolver problemas, relacionarse bien con los demás. Estas habilidades socioemocionales también tienen que ver con la carrera profesional.

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

Estableciendo una comunicación sincera y directa con nuestro yo interior para poder comprender nuestros sentimientos, problemas, ideas o sensaciones.

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

Desde el momento que soy empático con mis alumnos, ya que diariamente, escuchamos historias de muchos educadores que se enfrentan a los mismos desafíos durante este nuevo escenario, por lo cual, queremos compartir algunos recursos que pueden ayudarte a conectar con tus alumnos a otro nivel

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Esta actividad invita a auto observar el modo en que nuestro cuerpo reacciona a las emociones que ciertas ideas y pensamientos nos generan y que luego se ven reflejadas en nuestras acciones.

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



En esta actividad los estudiantes mencionan que las emociones se relacionan con los sentimientos y pensamientos.



Las emociones son una respuesta a un contexto, son una interpretación que generamos para hacer sentido de una situación, para procesarla. Estas interpretaciones pueden estar firmemente grabadas en nuestro contexto neuronal y ser respuestas automáticas

## 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.					