



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

En la actividad 1. Ser sentiente, uno puede reconocer aspectos de su alrededor en el que estamos inmersos en piloto automático. Despierte alegría.

Actividad 2. El despertar el interés por reconocer y trabajar en las emociones.

Actividad 3. El reconocer como las emociones negativas y positivas están presentes y son esenciales canalizarlas para el aprendizaje. Me despierta curiosidad.

Actividad 4. El reconocer de manera científica como surgen las emociones en nuestro cerebro y el reconocer que los sentimientos son opcionales, despierta el interés por trabajar en las habilidades. Despierta interés por conocer mas del tema.

Actividad 5. El saber que la inteligencia emocional se puede construir basada en algunos pilares: autoconocimiento, conocimiento social, autogestión y habilidades para relaciones. Despierta tranquilidad.

Actividad 6. Reconocer como ciertas situaciones nos provocan emociones específicas esto debido a que estamos condicionados por situaciones vividas.

Actividad 7. Las emociones no solo son parte del cerebro, sino que también afectan nuestro cuerpo físico, y se hacen presentes en dolores u opresiones en diferentes partes del cuerpo.

Actividad 8. La autonomía emocional donde nosotros tenemos que hacernos responsables demuestra emociones

Actividad 9. Es necesario tener una buena relación con las personas que nos rodean ahí es donde nos damos cuenta de que desarrollar habilidades emocionales son relevantes para este aspecto de la vida.

Actividad 10. Esta fabula me despierte el entusiasmo de hacer mi parte aunque se un granito de arena.

Actividad 11. Reconocer físicamente las emociones

Actividad 12. Poder entender y comprender a mis estudiantes genera mas seguridad en el aula.

Actividad 13. Reconocer actividades que pude mejorar el ambiente emocional de mi escuela, me despierta el interés por indagar más sobre estas necesidades,

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

Logré conectar con mis estudiantes al momento que empecé a reconocer mis propias emociones, al dejar a un lado el piloto automático, y no solo enfocarme en los aprendizajes sino también en el entorno emocional. Una vez que fui consciente de esto, las actividades sugeridas me permitieron reconocer las emociones de mis estudiantes, y de esta manera canalizar esas emociones en nuestros aprendizajes de la materia, o buscar cambiar una emoción negativa para que los jóvenes sintieran más disposición a participar y alcanzar los aprendizajes. Pero definitivamente es ver el estado emocional y a partir de ahí es ir moldeando la clase.

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

Si considero que logre conectar con mis estudiantes, las actividades propuestas fueron de mucha ayuda para reconocer las emociones de mis alumnos.

Considero que logramos tener conexiones, donde con ciertas actitudes como gestos, palabras y algo de música, favorecemos las actitudes positivas, la cooperación y la paz.

Puede reconocer que las emociones que mas se presentan en mis estudiantes son ansiedad, frustración, alegría y vergüenza. Ya que durante las actividades a mis estudiante les costaba expresarse en público, es decir les costaba trabajo hablar sobre sus emociones a los demás, presentar los trabajos realizados. Pero como se menciona el reconocer que muchos sentían esas emociones les permitió ser conscientes de esto y ser mas solidarios entre ellos.

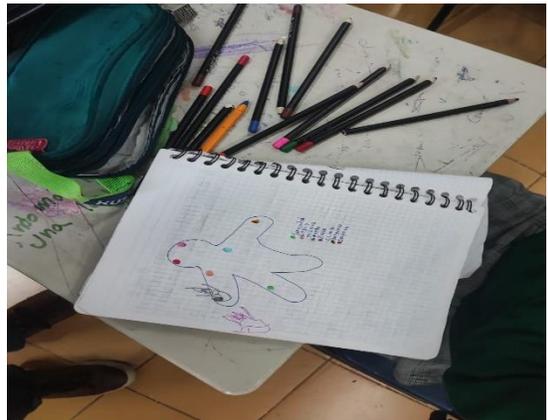
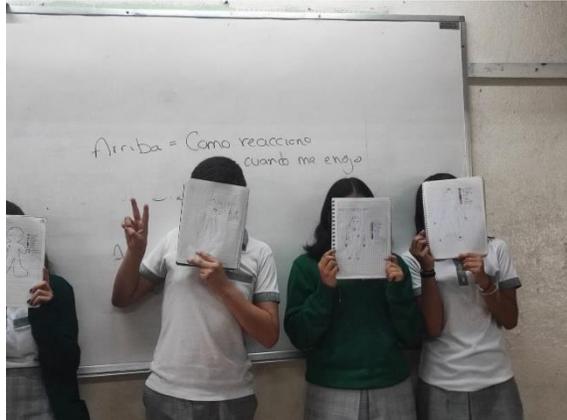
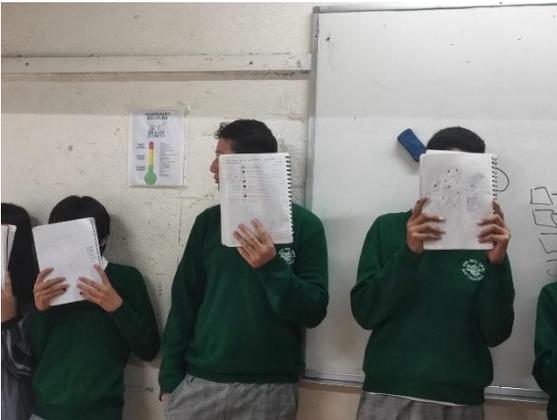
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

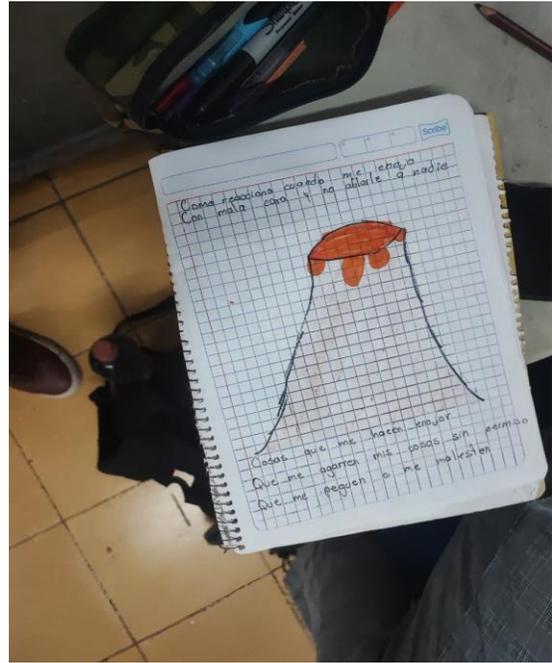
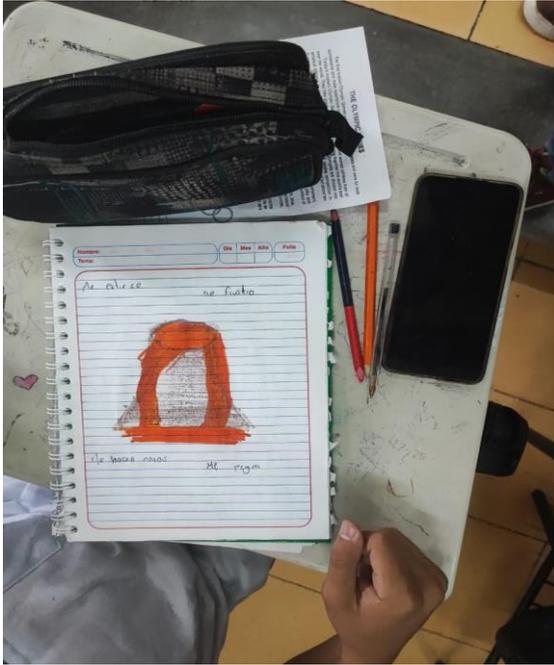
Este mini proyecto me permitió hacer mis conclusiones de lo que estoy aprendiendo en el taller, de que aspectos me están funcionando y cuales necesitan ser mejorados, al igual que despertar mi interés por intentar nuevos retos, dinámicas y proyectos.

Y desde luego esto me esta permitiendo medir mi avance en esta área que es la inteligencia emocional, y el plasmarlo me deja de evidencia lo que estoy haciendo y los pasos que estoy dando para llegar a otro punto de mi profesionalización docente. Y desde luego este mini proyecto permite evaluarte.

El reconocer que acciones se realizaron para obtener los resultados, en este caso una de las acciones que estuve trabajando constante fue la de las afirmaciones para recordarme el valor, reconocer mis logros y estar mas consciente de mi ambiente. El reconocer como emociones como la curiosidad entre otras emociones son fundamentales para el aprendizaje y buscar que estas emociones estén presentes en mis clases.

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





## 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.					
---	--	--	--	--	--