



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

Julio César Hernández Monter

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

**Empoderamiento:** sentí una gran sensación de empoderamiento al darme cuenta de que tengo el control sobre mis propias emociones. Aprender técnicas para gestionar mis reacciones emocionales y tomar decisiones más conscientes sobre cómo responder a diferentes situaciones me hizo sentir más capaz y seguro de mí mismo.

**Alivio:** otra emoción que experimenté fue alivio, especialmente porque había estado lidiando con emociones abrumadoras o conflictivas, especialmente una separación amorosa. Las actividades me proporcionaron una visión diferente para manejar mejor estas emociones, lo que redujo significativamente mi ansiedad y estrés.

**Curiosidad:** sentí una gran curiosidad a medida que exploraba nuevos conceptos y técnicas relacionadas con la autonomía emocional. Mi interés por entender mejor mis propias emociones y cómo interactué con ellas despertó en mí una fuerte motivación para seguir aprendiendo y aplicando lo aprendido.

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

Conecté conmigo mediante un proceso de autoconciencia, donde identifiqué mis emociones y acepté mis sentimientos por los que estaba pasando. La lecturas me ayudaron a reducir mi tristeza, además, mejoró mi diálogo interno con afirmaciones positivas, todo lo cual me llevó a una conexión más profunda y auténtica conmigo mismo.

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

**Vulnerabilidad:** Al abrirse a explorar y reflexionar sobre sus emociones, algunos alumnos experimentaron momentos de vulnerabilidad. Este sentimiento surgió al confrontar aspectos personales y emocionales que podrían haber sido difíciles de abordar previamente.

**Gratitud:** Algunos alumnos expresaron gratitud por proporcionarles perspectivas nuevas para manejar sus emociones.

**Empatía:** La conexión con las historias y experiencias emocionales compartidas por otros participantes generó una profunda empatía en muchos alumnos. Esta capacidad de entender y compartir emocionalmente las experiencias de los demás fue una experiencia enriquecedora.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Para lograr este mini proyecto puse en practica 3 principales acciones:

- Diálogo: permitió a los participantes expresar sus pensamientos y emociones en un entorno seguro y de apoyo.
- Comunicación: permitió expresar abiertamente sus emociones, pensamientos y experiencias
- Autoexploración: permitió reconocerse a si mismos.

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



En parejas se realizó una actividad en donde los alumnos compartían abiertamente su situación actual emocional. Los alumnos estaban cubiertos de los ojos para aumentar la concentración.



Cada una de las parejas presentó al grupo las experiencias durante la actividad y se trabajó con el termómetro de emociones.

## 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.					