



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

**1 Gratificación y satisfacción:** Sentirás una profunda satisfacción cuando observes el progreso de tus estudiantes, ver cómo comprenden y aplican lo que enseñas.

**2 Desafíos y frustraciones:** Es natural enfrentar desafíos, como estudiantes con dificultades específicas o situaciones en el aula que no salen como esperabas. Estos pueden generar frustración.

**3 Responsabilidad y presión:** La responsabilidad de educar y guiar a los estudiantes puede generar presión, especialmente cuando deseas hacer lo mejor para cada uno de ellos.

**4 Crecimiento personal y profesional:** A medida que enseñas, también aprendes. Cada día te enfrentas a nuevas situaciones que te ayudan a crecer tanto personal como profesionalmente.

**5 Conexión emocional:** A menudo desarrollas conexiones emocionales con tus estudiantes, preocupándote por su bienestar más allá del ámbito académico.

**6 Orgullo y logros:** Celebrar los logros de tus estudiantes, grandes o pequeños, te llenará de orgullo y te recordará por qué elegiste ser maestro.

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

- 1 **Auto-reflexión:** Dedica tiempo regularmente para reflexionar sobre tus propias prácticas educativas, tus experiencias en el aula y cómo te sientes al respecto. Pregúntate qué aspectos te satisfacen y en qué áreas puedes mejorar.
- 2 **Prácticas de mindfulness:** Integra prácticas de mindfulness o meditación en tu rutina diaria. Esto puede ayudarte a mantener la calma, reducir el estrés y estar más presente tanto en el aula como en tu vida personal.
- 3 **Intereses personales:** No te olvides de tus intereses y hobbies fuera del ámbito educativo. Mantener estas actividades te ayudará a mantenerte equilibrado/a y sentirte más realizado/a en general.
- 4 **Conexión con colegas:** Comparte tus experiencias y desafíos con colegas de confianza. Poder hablar abiertamente y recibir apoyo de otros profesionales puede fortalecer tu conexión contigo mismo/a.

- 5 **Tiempo fuera del trabajo:** Asegúrate de desconectar completamente del trabajo en tu tiempo libre. Esto te permitirá recargar energías y regresar al trabajo con una perspectiva fresca.
- 6 **Establecimiento de límites:** Aprende a establecer límites claros entre tu vida profesional y personal. Esto te ayudará a mantener tu identidad fuera del rol de maestro/a.
- 7 **Auto-cuidado:** Prioriza tu bienestar físico, emocional y mental. Esto incluye dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y comer saludablemente.

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

**Escucha activa:** Demostrar interés genuino por lo que dicen tus estudiantes, prestando atención a sus preocupaciones, intereses y preguntas.

**Empatía:** Mostrar comprensión y empatía hacia las experiencias y emociones de tus estudiantes. Reconocer y validar sus sentimientos puede fortalecer significativamente la conexión.

**Personalización:** Adaptar tu enseñanza para satisfacer las necesidades individuales de tus estudiantes, reconociendo sus estilos de aprendizaje únicos y sus ritmos de comprensión.

**Apoyo emocional:** Estar presente para tus estudiantes no solo como maestro/a, sino también como un recurso emocional. Ofrecer consuelo, orientación y apoyo cuando enfrentan desafíos personales o académicos.

**Intereses compartidos:** Identificar y explorar intereses comunes con tus estudiantes, ya sea a través de temas de clase, actividades extracurriculares o pasatiempos compartidos.

**Feedback constructivo:** Proporcionar retroalimentación constructiva y alentadora que ayude a tus estudiantes a crecer académica y personalmente.

Modelado de valores: Demostrar los valores que deseas fomentar en tus estudiantes, como la responsabilidad, la integridad y el respeto mutuo.

Inclusión: Crear un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sientan valorados y respetados por quienes son.

Comunicación abierta: Fomentar un entorno donde tus estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus ideas y preocupaciones contigo.

Celebración de logros: Reconocer y celebrar los logros y progresos de tus estudiantes, ya sean grandes o pequeños, para reforzar una conexión positiva.

4 Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Conectar contigo mismo es un proceso continuo que requiere auto-reflexión, paciencia y autocompasión. A medida que te conoces mejor a ti mismo, podre tomar decisiones más alineadas con mis valores y objetivos personales, y disfrutar de una mayor sensación de paz y plenitud en tu vida.

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



Enseñar a mis alumnos a identificar sus emociones y aceptarlas tal cual.

**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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	