



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Las actividades se enfocan en el desarrollo de habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsable.

Estas evocan una amplia gama de pensamientos y emociones en los participantes, tanto positivos como negativos. Algunos de los pensamientos y emociones más comunes evidenciados en el desarrollo de estas acciones son pensamientos positivos los cuales se manifiestan en la satisfacción, confianza, autoconciencia, empatía y respeto.

Y todo esto causa un impacto emitiendo emociones positivas, como la felicidad ya que los participantes pueden sentirse felices y alegres mientras participan en las actividades, emocionados y entusiasmados con el aprendizaje y el crecimiento, motivados para alcanzar sus metas, pero sobre todo seguros de sí mismos y al mismo tiempo apoyados en el entorno de aprendizaje

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

Es un proceso sumamente complicado ya que en ocasiones no conocemos o no estamos al tanto del conocimiento de las emociones que sentimos o tenemos en un determinado momento.

Pero el desarrollo de esta actividad más allá de poder conectar conmigo mismo es el analizar cómo me siento, como actuó y sobre todo como es que puedo mejorar para conocerme un poco más, ya que esto implica desarrollar una mayor conciencia y comprensión de mis propias emociones, pensamientos y comportamientos.

Me ayudo a identificar patrones y a reflexionar como es que me siento mejorando mi estado emocional y sobre todo a ayudarme a enfocar en aspectos positivos de la vida.

A mi parecer algo importante que debemos de tomar en cuenta es que todo implica el reconocer que todos cometemos errores y tenemos momentos difíciles es por esto que es sumamente relevante crear una imagen positiva de sí mismo para contrarrestar pensamientos negativos.

Para lograr conectar conmigo mismo a mi parecer es tomar acciones como lo sería el expresar pensamientos y emociones con claridad ya que esto puede fortalecer las relaciones y sobre todo el autoconocimiento, además es imprescindible saber escuchar con atención y empatía, el poder conectar conmigo mismo requiere práctica y dedicación, pero los beneficios para el bienestar emocional y mental son significativos.

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

El contexto en el que nos encontramos es un poco complicado ya que las actitudes diversas del alumnado tienden a dificultar el proceso enseñanza aprendizaje y una manera de poder llevar a cabo estas actividades, es estrechando el vínculo impactando positivamente tanto en el desenvolvimiento como en la participación creando un ambiente de confianza, empatía y comprensión en el aula tomándome el tiempo para indagar en cada alumno y saber sobre sus intereses, preocupaciones y aspiraciones fomentando un espacio donde se sientan en confianza, cómodos pero sobre todo compartan sus pensamientos y sentimientos.

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

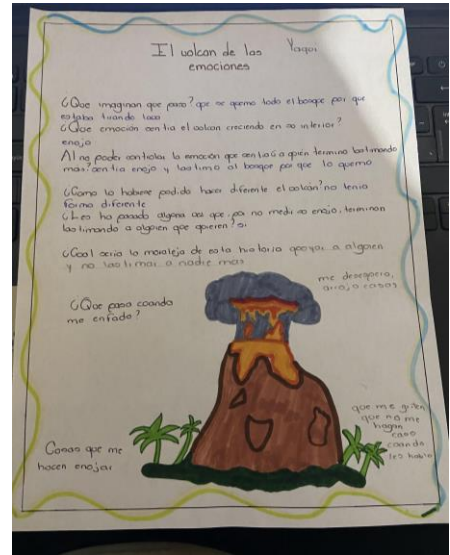
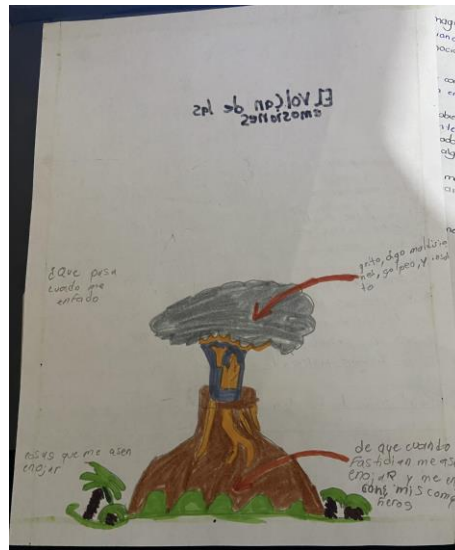
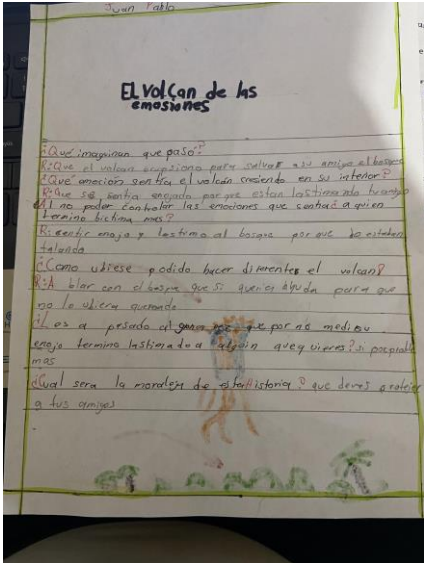
Es una excelente estrategia educativa que permite a los estudiantes explorar, identificar y expresar sus emociones de una manera visual y creativa fomentando el desarrollo socioemocional para que comprendan y manejen sus emociones, promoviendo la autoexpresión y la empatía, fortaleciendo las habilidades de regulación emocional.

Implementar este tipo de proyectos en el aula puede tener un impacto positivo y sobre todo duradero en el bienestar emocional del alumnado.

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

La actividad que seleccione para aplicar con los alumnos fue la del volcán de las emociones ya que permite poder indagar en las acciones que provocan enojo, así como la forma en que se puede llegar a responder, a través de la metáfora del volcán ayuda a los estudiantes a entender como las emociones pueden acumularse y eventualmente erupcionar si no se manejan adecuadamente.

El representar las emociones de forma visual facilita la comprensión de conceptos abstractos, especialmente para aquellos alumnos que tienen dificultades para verbalizar sus sentimientos.



## 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	