



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Mejoró mi autoconocimiento y la capacidad de identificar las propias emociones .
Al realizar actividades permitieron desarrollar una mayor conciencia de los estados
emocionales y aprender a ponerles nombre. _

De las emociones detectadas con facilidad al realizar las actividades son Alegría,
empatía, seguridad. _____

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

He aprendido a etiquetar mis emociones, lo que me ha ayudado a comprender
mejor sus causas y consecuencias. Esto me ha permitido responder de manera más
asertiva y tomar decisiones más informadas.

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

Al implementar estas actividades, se demuestra el interés y apertura hacia las
emociones de los alumnos, por medio de la creación de un ambiente de confianza y
seguridad donde puedan expresarse libremente. Esto les ayuda a desarrollar la
conciencia emocional y a sentir que sus emociones son valoradas y comprendidas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

trabajar las emociones de forma personal y con los estudiantes les permite
desarrollar una mayor conciencia de uno mismo y de los demás, lo que se traduce en
un mejor bienestar, un mayor rendimiento académico y una mejor preparación para
afrontar los retos de la vida.

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

Video Respiración con calma

la actividad de respiración con calma fue una herramienta valiosa para mejorar el control respiratorio, reducir el estrés y la ansiedad, aumenta la concentración y desarrollen habilidades de autorregulación.



La actividad la base de todo es la calma, apoya en brindar seguridad para los estudiantes y a uno como docente, nos sentimos seguros y cómodos en un ambiente tranquilo pueden mostrar un comportamiento más positivo y respetuoso



Trabajo en equipo y coordinación, desarrollar empatía al comprender y compartir los sentimientos de sus compañeros.



Para trabajar las emociones negativas como frustración, ansiedad y miedo, se desarrollaron actividades de competencia en equipo.



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.					