



**DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL
 (PTP)**

Módulo 1

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

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo	Pensamientos y emociones
1. Termómetro Emocional	Los alumnos desarrollaron un semáforo de sus estados y saber regular su emoción	Ira Tristeza Alegría

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo	Pensamientos y emociones
2. Saberes que emocionan	Los alumnos dieron sus repuestas levantando las manos según se indicó. Se dialogó en pequeños grupos.	Manejo de emociones Control de emociones Autogestión
	Realizaron la actividad el corazón	

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo	Pensamientos y emociones
3. Volcán de emociones	<p>Se leyó a los el cuento “El volcán”</p> <p>Dibujaron y comentaron en comunidad los cuestionamientos.</p> <p>Compartieron su trabajo con los compañeros</p>	<p>Ira</p> <p>Enojo</p> <p>Desesperación</p> <p>Angustia</p>
	<p>Tarjeta para volver a la calma</p> <p>Dibujar su mano y escribir en cada dedo diferentes situaciones.</p>	

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

Meditación	Respiración Consciente	Escritura reflexiva	Comunicación Asertiva
Dedique unos minutos cada día a la meditación y ejercicios para centrarte y calmar tu mente.	Implemente ejercicios de respiración profunda. Estos ejercicios también me ayudaron a mantener la calma y la concentración.	Realice anotaciones personales en donde plasme mis pensamientos y emociones de manera consciente	Practique la escucha activa con las personas que me rodean.

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

Meditación	Arte y Creatividad	Entorno Físico	Comunicación Asertiva
Se desarrollo la meditación guiada con los alumnos, lo que permitió practicar junto fortalecer la conexión interior.	Use la música como herramienta para crear un ambiente tranquilo y relajante. Los alumnos dibujaron y plasmaron sus sentimientos y emociones	Se generaron espacios en el aula para promover la calma con iluminación suave, sonidos agradables y espacios organizados.	Practique la escucha activa con mis alumnos, prestando plena atención y mostrando empatía. Anime a mis alumnos a expresar sus sentimientos y pensamientos de manera respetuosa, modelando una comunicación abierta y honesta.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Desde mi perspectiva, las estrategias mencionadas para conectar contigo mismo mientras desarrollas actividades de calma con tus alumnos son efectivas y valiosas tanto para ti como para ellos. La práctica de la meditación, la respiración consciente, y la comunicación asertiva, son herramientas poderosas que pueden transformar el ambiente del aula y fomentar un espacio de aprendizaje positivo y relajado.

Implementar técnicas de escritura reflexiva y arte en el aula no solo ayuda a los alumnos a expresarse y a relajarse, sino que también te permite a ti conectar con tu creatividad y

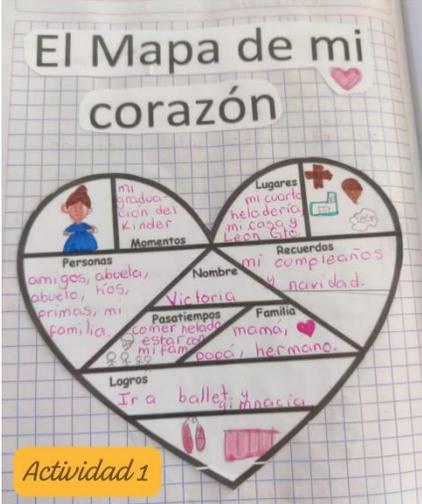
tus emociones. La música relajante y un entorno físico acogedor también contribuyen a un ambiente de calma, lo cual es esencial para el bienestar de todos en el aula.

Finalmente, establecer intenciones diarias y practicar la gratitud son hábitos que pueden tener un impacto profundo en tu bienestar emocional y mental. Estos hábitos te permiten empezar el día con una mentalidad positiva y apreciar los pequeños momentos, lo cual es esencial para mantener la motivación y la alegría en la enseñanza.

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

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo
<p style="text-align: center;">1.Termómetro Emocional</p> 	<p>Esta actividad permitió que los alumnos conocieran sus emociones, se les explicó que cada color significaba una acción</p> <p>Rojo: parar Amarillo: pensar Verde: actuar</p> <p>Se brindó a los alumnos situaciones en las que ellos debían de elegir cuál era la indicada para resolver la situación que se les expuso.</p>

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo
<p style="text-align: center;">2.Saberes que emocionan</p> 	<p>Los alumnos compartieron algunos conflictos a los que se han enfrentado en casa y en la escuela, considerando los sentimientos y emociones que predominaron en esas situaciones, al conversar con otros compañeros proponían soluciones y sugerencias para sentirse mejor y tener una convivencia sana libre de conflictos utilizando el diálogo como herramienta principal.</p>

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo
<p>2.Saberes que emocionan</p>  <p><i>Actividad 1</i></p>	<p>Se solicitó a los alumnos que recordarán momentos importantes en su vida y lugares que tuvieran un significado importante, posteriormente lo plasmaron en un corazón. Al finalizarlo algunos compañeros de manera voluntaria compartieron lo que escribieron en su corazón y como se sintieron al recordar dichos momentos</p>

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo
<p>3.Volcán de emociones</p> 	<p>Se leyó a los el cuento “El volcán” Dibujaron y comentaron en comunidad los cuestionamientos. Compartieron su trabajo con los compañeros</p>

Propuesta de actividades sugeridas	Actividad desarrollada en el grupo
<p data-bbox="354 373 639 407">3.Volcán de emociones</p>  <p>The image shows three students in a classroom setting. They are holding up white sheets of paper. Each sheet has a handprint drawn on it, with different colors on the fingers. The students' faces are obscured by yellow smiley face emojis. The background shows bookshelves filled with books and a classroom environment.</p>	<p data-bbox="971 373 1338 407">Tarjeta para volver a la calma</p> <p data-bbox="841 415 1403 478">Los alumnos dibujaron en la libreta su mano, cada dedo llevaba una actividad diferente.</p> <p data-bbox="841 487 1149 520">Una frase que los inspire</p> <p data-bbox="841 529 1448 592">Un color de la emoción que estuvieran sintiendo en ese momento</p> <p data-bbox="841 600 1321 634">En otro mencionaron un recuerdo feliz</p> <p data-bbox="841 642 1302 676">Algo que quisieran cambiar de su día</p> <p data-bbox="841 684 1045 718">Su lugar favorito</p>

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.					