



## PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

DOCENTE: CAROLINA PEREZ VALADES

### Módulo 1

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

En las actividades llevadas a cabo fueron de gran valor para identificar fortalezas emocionales en el grupo, como docente de secundaria tenemos muy poco tiempo para conocer a nuestros alumnos y entablar conexiones emocionales. Las actividades llevadas a cabo fue la del “semáforo de las emociones” y la silueta “en busca de la calma perdida” y dieron lugar al conocimiento de uno mismo donde se logró reconocer y expresar nuestros propios sentimientos y emociones que nos brindan tranquilidad y calma lo que esto nos lleva a manifestar alegría y un ambiente positivo en el aula.

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

En primer lugar, logre tener calma entre clases donde regularmente estamos prestando toda la atención a nuestro alrededor para nuestros estudiantes, fue una actividad muy personal tanto para mi como para los alumnos donde hubo introspección y esos minutos de reflexión y de plasmar lo que nos brinda calma fue muy gratificante y un ejercicio que puedo hacer de manera recurrente para calmar mi mente con pensamientos positivos en momentos de estrés.

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

Como mencione al inicio al ser docente de secundaria es muy poco el tiempo de interacción personal con los estudiantes y esta actividad fue de gran apoyo para reforzar vínculos emocionales con nosotros mismos y la relación interpersonal entre todos, me di cuenta que todos nos estresamos, cansamos y fastidiamos de la rutina diaria y con estas

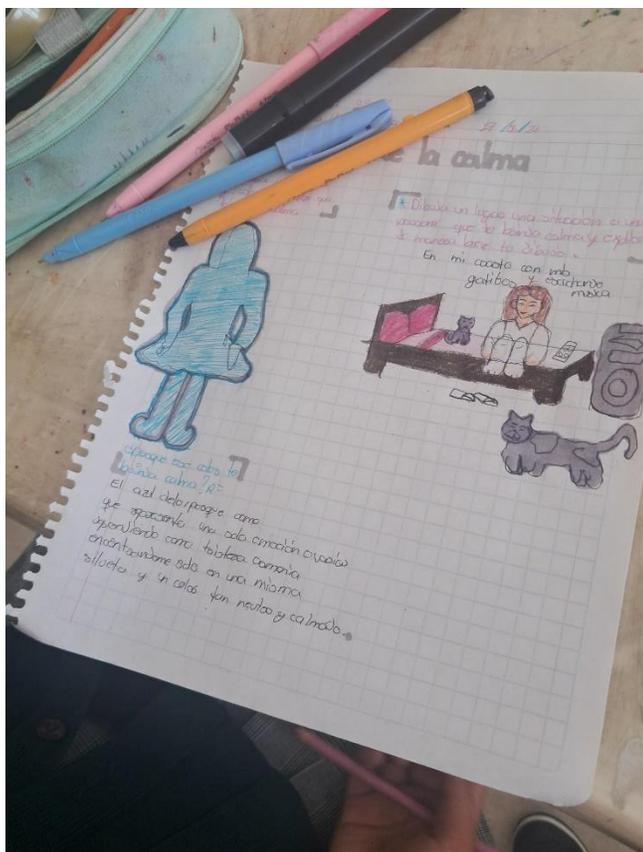
actividades tuvimos un momento de tranquilidad y relajación donde los observe muy motivados y con entusiasmo de realizar actividades que nos son comunes en la asignatura de ciencias física que imparto por lo que llego a la conclusión de retomar de manera regular actividades parecidas para calmar y relajar la jornada de clases tanto para ellos como para mí.

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

Fue una experiencia muy gratificante y de mucho aprendizaje emocional, tener herramientas a la mano como estas actividades propuestas nos brindan la posibilidad de generar ambientes positivos de aprendizaje, conocernos a fondo nosotros mismos y a nuestros alumnos de una manera integral y ver reflejado en nuestro actuar también lo que sentimos.

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

Se realiza la actividad “en busca de la calma perdida” en alumnos de secundaria de segundo grado, en ellas se reflejan con el color de la silueta el color que les produce calma y sus razones de porque les produce ese bienestar, también se les solicito plasmar en una imagen una situación, lugar o personas que les brinden calma donde la respuesta a esta actividad fue de estar con sus familias, la playa, la música, las mascotas, fueron diversas las opiniones pero identifican perfectamente lo que les produce un sentimiento de paz y tranquilidad.





## 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.					