



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Durante la actividad del Mapa de Emociones, experimenté una mezcla de entusiasmo, curiosidad y satisfacción, pues sentí una gran motivación al comenzar la actividad, anticipando las respuestas y las interacciones con los estudiantes. La idea de ayudarles a identificar y expresar sus emociones me llenaba de energía positiva. Mientras los estudiantes coloreaban sus siluetas y compartían sus emociones, mi curiosidad creció al observar las diferentes maneras en que cada uno expresaba sus sentimientos. Me interesaba ver cómo cada estudiante interpretaba y reflejaba sus emociones en el dibujo. Al finalizar la actividad, sentí una profunda satisfacción al ver que los estudiantes se habían abierto y compartido sus emociones. Fue gratificante observar que la actividad había logrado su objetivo de fomentar el reconocimiento y la gestión emocional.

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

Al pedir a los estudiantes que pensarán en cómo se sentían, yo también reflexioné sobre mis propias emociones. Esto me permitió ser más consciente de mis sentimientos en el momento y de cómo impactaban mi interacción con los estudiantes. Al escuchar a los estudiantes compartir sus emociones, pude identificarme con ellos y recordar mis propias experiencias emocionales de la infancia. Esto me ayudó a conectarme más profundamente con mis emociones y a ser más comprensivo con los demás, y evalué mi propia capacidad para manejar y expresar emociones. Me di cuenta de la importancia de ser un modelo a seguir en la gestión emocional para mis estudiantes, lo que me motivó a mejorar mis propias habilidades emocionales.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes de varias maneras específicas:

- **Escucha Activa:** Al escuchar atentamente a cada estudiante compartir sus emociones, les demostré que sus sentimientos eran importantes y válidos. Esto creó un ambiente de confianza y apertura.

- **Participación Activa:** Al participar yo mismo en la actividad, coloreando mi silueta y compartiendo mis emociones, mostré a los estudiantes que estaba dispuesto a ser vulnerable y a compartir mis propias experiencias, lo que fortaleció nuestra conexión.
- **Reforzamiento Positivo:** Agradecí y validé cada aporte de los estudiantes, reforzando su autoestima y confianza para compartir. Al reconocer sus esfuerzos y expresiones, fomenté un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

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

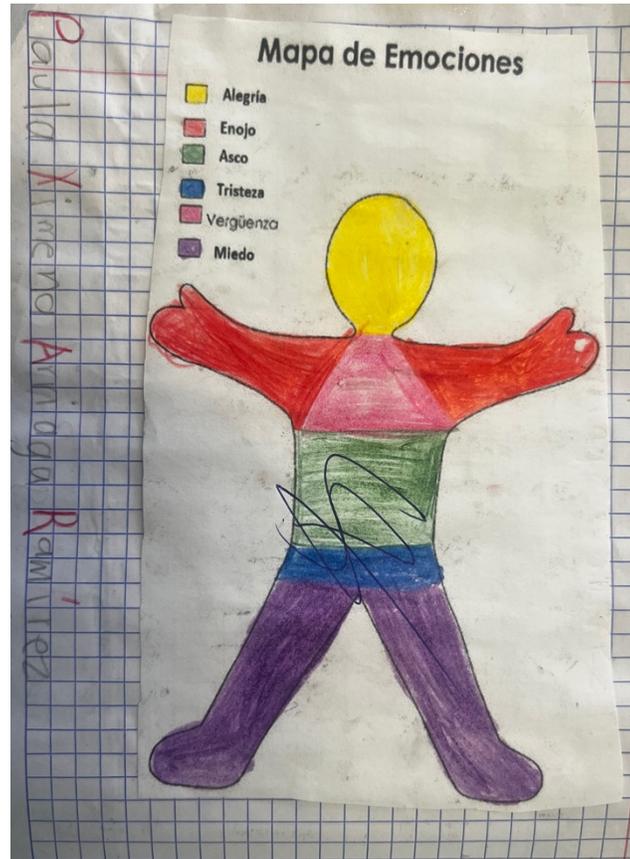
Mi opinión sobre este primer mini proyecto es muy positiva. La actividad tuvo un impacto positivo en los estudiantes, ayudándoles a ser más conscientes de sus emociones y a expresar sus sentimientos de manera saludable.

Los estudiantes mostraron un progreso significativo en el reconocimiento y la gestión de sus emociones. La actividad les proporcionó herramientas prácticas para entender mejor sus sentimientos. La actividad no solo ayudó a los estudiantes a comprender sus propias emociones, sino que también fomentó la empatía al escuchar y validar las experiencias de sus compañeros. Esto fortaleció el sentido de comunidad y apoyo en el aula.

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



El alumno identificó cada una de las emociones en su silueta y fue capaz de explicarlas.



La alumna fue capaz de identificar sus emociones y plasmarlas en su silueta.

## 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          |               |           |               |