



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

#### **Pensamientos:**

- Facilita la identificación y expresión de emociones.
- Fomenta la auto-conciencia y la participación en clase.

#### **Emociones:**

- **Curiosidad** al explorar emociones.
- **Empatía** al escuchar a los compañeros.
- **Alivio** al expresar sentimientos en un entorno seguro.

#### *2. Reflexión sobre Frases*

#### **Pensamientos:**

- Promueve el pensamiento crítico sobre las emociones.
- Genera debates saludables y aprendizaje sobre mitos y realidades emocionales.

#### **Emociones:**

- **Confusión o Claridad** al discutir las frases.
- **Autoconfianza** al compartir y justificar respuestas.
- **Comprensión** sobre la diversidad en la expresión emocional.

#### *3. Volcán de Emociones*

#### **Pensamientos:**

- Conecta experiencias personales con el cuento.
- Enseña lecciones prácticas sobre manejo emocional.
- Fomenta la reflexión personal.

### Emociones:

- **Identificación** con el volcán y sus emociones.
- **Empatía** hacia las consecuencias de no controlar el enojo.
- **Motivación** para mejorar habilidades emocionales.

### Conclusión

Las actividades:

- **Fomentan la Auto-conciencia:** Identificación y comprensión de emociones propias.
- **Desarrollan Empatía:** Compartir y escuchar emociones de compañeros.
- **Promueven el Pensamiento Crítico:** Reflexión y discusión sobre emociones.
- **Enseñan Habilidades Prácticas:** Manejo de emociones intensas de manera saludable.

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

Logré conectar conmigo mismo al reflexionar sobre mis propias emociones mientras guiaba a los estudiantes y comparaba mis experiencias emocionales con las de ellos. Al hablar de la importancia de gestionar las emociones, pude reconocer y validar mis propios sentimientos, lo que me permitió una mayor auto-conciencia y empatía.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes al fomentar un ambiente abierto y seguro donde pudieron expresar sus emociones libremente. Utilizando el termómetro de emociones, los animé a compartir cómo se sentían, lo que permitió una interacción sincera y empática. Además, las discusiones sobre las frases y el cuento del volcán facilitaron un diálogo honesto y reflexivo, ayudándonos a entender y validar nuestras emociones juntos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

5.

Mi opinión sobre este primer mini proyecto es muy positiva. Las actividades permitieron una conexión significativa tanto entre los estudiantes como conmigo mismo. Fomentamos un entorno de confianza donde todos pudimos expresar y reflexionar sobre nuestras emociones. Creo que estas experiencias no solo aumentaron la auto-conciencia y empatía en los estudiantes, sino que también les proporcionaron herramientas valiosas para gestionar sus emociones de manera saludable. En resumen, el proyecto fue exitoso y enriquecedor para todos

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





Los alumnos, están identificando sus emociones, se dieron cuenta que, durante el día, experimentan diferentes emociones. Se preguntaban cómo o que color escogerían de acuerdo a su emoción, y reconocieron que deberían tener varios colores debido a la experimentación de emociones durante el día.

## RÚBRICA PTP M1

<b>Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión</b>					
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Destacado</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>

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.					