



KEVIN SIERRA MANDUJANO DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Actividad: Practicar la Meditación Diaria

Pensamiento: "Esta práctica me está ayudando a sentirme más centrado y en paz".

Emoción: Calma y claridad mental.

Reflexión: Experimentar una sensación de tranquilidad y un mayor control sobre el estrés diario.

Actividad: Participar en Actividades Físicas Regulares

Pensamiento: "Me siento más enérgico y saludable cada día".

Emoción: Energía y motivación.

Reflexión: Experimentar una mejora en el estado de ánimo y la motivación para continuar con hábitos saludables, notando también beneficios físicos y mentales.

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

Autoconciencia a través de la Reflexión

Descripción: Dedicar tiempo cada día para reflexionar sobre mis pensamientos, emociones y experiencias me permite desarrollar una mayor autoconciencia.

Ejemplo: Mantener un diario donde anoto mis sentimientos y pensamientos diarios, identificando patrones y áreas de crecimiento personal.

Práctica de la Meditación y Mindfulness

Descripción: La meditación y las prácticas de mindfulness ayudan a centrar la mente y estar presente en el momento, lo cual facilita una conexión más profunda con mi yo interior.

Ejemplo: Realizar sesiones diarias de meditación guiada o ejercicios de respiración consciente que me ayuden a calmar la mente y conectar con mi cuerpo.

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

Si, mostrar Interés por el Bienestar de los Estudiantes

Descripción: Demostrar preocupación por el bienestar emocional y académico de mis estudiantes, creando una relación más personal y cercana.

Ejemplo: Realizar chequeos regulares sobre el progreso académico y el estado emocional de mis estudiantes, y ofrecer apoyo adicional cuando sea necesario, como tutorías extra o conversaciones uno a uno.

Comunicación Asertiva y Empática

Descripción: Utilizar una comunicación abierta, respetuosa y comprensiva ayuda a crear un ambiente de confianza y seguridad.

Ejemplo: Tomarme el tiempo para escuchar activamente a mis estudiantes, mostrando interés genuino en sus preocupaciones y opiniones, y respondiendo de manera que se sientan valorados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto ha sido una experiencia valiosa que me ha proporcionado beneficios claros tanto para mí como para mis estudiantes. La autoconciencia, la regulación emocional, y la creación de un ambiente inclusivo y de apoyo son pilares fundamentales para un entorno educativo exitoso. Continuar desarrollando y refinando estas prácticas puede llevar a un impacto aún mayor en el bienestar y el éxito académico de mis estudiantes.

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



Hablando con ellos y preguntando sus intereses emocionales.



Relajando Mindfulness



Escuchando sus inquietudes



Yoga Kids

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.				✓	