



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades para promover un entorno escolar socioemocional positivo pueden generar una amplia gama de pensamientos y emociones tanto en los estudiantes como en los educadores.

Es importante tener en cuenta que todas estas emociones son válidas y que es normal experimentarlas en diferentes momentos. Lo importante es que tanto los estudiantes como los educadores tengan las herramientas y el apoyo necesarios para manejar sus emociones de manera saludable.

Al crear un entorno escolar socioemocional positivo, podemos ayudar a los estudiantes y educadores a desarrollar las habilidades y el apoyo que necesitan para prosperar.

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

- **Reflexión:** Dedicar tiempo a reflexionar sobre mis pensamientos, sentimientos, experiencias y valores pudo ayudarme a conocer mejor y a comprender mis motivaciones.
- **Conciencia plena:** Prestar atención al momento presente, sin juzgar, puede ayudarme a ser más consciente de mis emociones, sensaciones y pensamientos
- **Conexión con la naturaleza:** Pasar tiempo en la naturaleza me ayudo a sentirte más conectado contigo mismo y con el mundo que me rodea.
- **Creatividad:** Expresarme a través de la creatividad, como la escritura, la pintura, la música o el baile, puede ayudarte a conectarte con mis emociones y pensamientos más profundos.
- **Relaciones significativas:** Pasar tiempo con personas que me quieren y me apoyan, me hizo sentir conectado y apoyado
- **Terapia:** El yoga me ayuda a explorar mis emociones y pensamientos y a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables.

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

La materia que imparto en la secundaria es civismo, ética, y con las generaciones que hoy día tenemos es muy difícil la conexión, sin embargo desde enero nos hemos propuesto aparte de tolerancia y respeto apoyo mutuo, hay alumnos que no aceptan

nada de esto, pero con apoyo y acompañamiento lo he trabajado y me ha ayudado a tratar de comprender su entorno.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

De este mini proyecto puedo opinar que las emociones son hoy en día un lado fundamental en la sociedad, por ello aplicarlas, realizarlas, compartirlas y practicarlas es el reto del ser humano.

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



Alumnos que es hora de trabajar colaborativamente y comparten sus ideas, existe la comunicación y el trabajo en equipo.



Cuando se platica las emociones que cada uno tiene se interpretan de diferente manera, en esta actividad los niños expresaban descontento con alguien, daban su motivo y al final realizaron una presentación de como lo expresarían y como lo superarán.



Aquí comparten sus emociones las cuales dividimos en 3: las personales, comunitarias y familiares. En las cuales en plenaria daban opinión de ellas, pero siempre con un prefijo; pienso...

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		

