



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los pensamientos y las emociones que sentí durante las actividades que llevé en el curso, en el primer módulo pueden variar según el momento en cómo me encontré en ese momento en llevarlo a cabo.

Pero puedo decir que algunos temas pueden generar emociones positivas, como la esperanza, la alegría o la inspiración.

Otros temas pueden despertar emociones negativas, como la tristeza, la ira o el miedo. Es importante reconocer y validar nuestras emociones, ya que son una parte natural de nuestra experiencia humana.

Al explorar temas que se llevan a cabo, es posible que nos sintamos conmovidos, desafiados o intrigados. Estos temas pueden despertar nuestra curiosidad y motivarnos a aprender más, o pueden generar debates y controversias.

Además de las emociones, también es común tener pensamientos y reflexiones sobre los temas que se llevan a cabo. Podemos analizar diferentes perspectivas, formarnos opiniones y cuestionar nuestras creencias. Algunos temas pueden hacernos reflexionar sobre la sociedad, la moralidad, la ética y nuestros propios valores.

En última instancia, los pensamientos y las emociones sobre los temas que se llevan a cabo nos dan la oportunidad de crecer, aprender y conectarnos con los demás. Cada experiencia es única y personal, y es importante explorar y expresar nuestras reacciones de manera saludable y respetuosa.

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

Conectar con nuestras emociones y con nosotros mismos implica regular nuestras emociones de manera adaptativa, establecer conexiones emocionales con otras

personas, desarrollar el autoconocimiento y expresar nuestras emociones de manera saludable.

Es importante recordar que cada persona tiene su propia experiencia emocional y que todas las emociones son válidas y necesarias. No debemos reprimir ni avergonzarnos de nuestras emociones, sino aprender a comprenderlas y manejarlas de manera saludable.

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

Sí,

Siempre he considerado que uno como docente desde el momento que uno ingresa al aula somos el reflejo de nuestros estudiantes, si nosotros en ese momento tenemos nuestras emociones positivas, los estudiantes logran identificar nuestras emociones y las hacen parte de su momento. Es importante mencionar que también hay momentos donde como docentes podemos tener emociones negativas pero los estudiantes logran hacer cambiárnoslas de un momento a otro. Solo quien ha estado en un salón de clases, sabe lo que verdaderamente es enseñar con el corazón.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me encantó,

Es un curso muy bonito, desde las actividades que nos ponen a reflexionar sobre nuestras emociones, cómo nos sentimos el día de hoy, de igual manera el hacernos recordar quiénes nos hicieron felices en este momento.

Los videos de las personas expertas en el tema de emociones, nos dejan mucho para reflexionar el como debemos valorar nuestra vida y disfrutar cada momento teniendo emociones positivas y que cuando nos enfrentemos a emociones negativas, podamos regularlas y llevarlas a buen término. Estoy contento con el curso.



Llevamos a cabo un trabajo cooperativo, me encanta trabajar en equipo porque es el momento de mostrar las diversas emociones positivas y negativas y de esa manera uno como docente somos mediadores sobre como regular dichas emociones.

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

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.					