



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante las actividades, sentí una mezcla de entusiasmo y desafío. Me emocionaba ver cómo los estudiantes respondían a las nuevas dinámicas y actividades, pero también me preocupaba asegurarme de que todos se sintieran incluidos y comprendieran el objetivo de cada tarea. La satisfacción al ver a los estudiantes participar activamente y expresarse de manera abierta fue muy gratificante.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo?

Logré conectar conmigo mismo dedicando tiempo a la reflexión después de cada actividad. Practiqué la autoconciencia al preguntarme cómo me sentía y qué podía aprender de cada experiencia. Además, utilicé técnicas de respiración y meditación para mantenerme presente y equilibrado durante las sesiones, lo cual me ayudó a manejar mis emociones y a ser más efectivo en mi rol.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes. Lo hice al escuchar activamente sus opiniones y sentimientos, mostrando interés genuino en sus experiencias. Fomenté un ambiente de respeto y apertura donde los estudiantes se sintieran seguros para expresar sus emociones. También utilicé actividades de grupo que promovieran la colaboración y el diálogo, lo que ayudó a fortalecer nuestra relación y a crear un sentido de comunidad en el aula.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En general, considero que el primer mini proyecto fue un éxito. Fue una experiencia de aprendizaje tanto para mí como para los estudiantes. Aunque hubo desafíos, cada obstáculo presentó una oportunidad para el crecimiento y la mejora. Los estudiantes mostraron un gran compromiso y participaron activamente, lo que demuestra que las actividades fueron relevantes y significativas para ellos. Este proyecto me ha proporcionado valiosos conocimientos sobre cómo puedo seguir desarrollando estrategias efectivas para fomentar la inteligencia emocional y la empatía en el aula.

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

Actividad 1: Taller de Expresión Emocional

Descripción: En esta actividad, los estudiantes participaron en un taller donde aprendieron a identificar y expresar sus emociones a través de la actividad física. Utilizamos cuerdas, aros y otros materiales deportivos para que cada estudiante creara una representación activa de sus sentimientos.



Evidencia: Descripción de la foto: Los estudiantes están sentados en círculos pequeños, concentrados en sus movimientos. Cada uno utiliza diferentes formas para representar sus emociones, y se observa un ambiente de calma y concentración.

Actividad 2: Juego de Roles para la Resolución de Conflictos

Descripción: En esta actividad, los estudiantes se dividieron en filas y participaron en juegos de roles para practicar la resolución de conflictos. Cada fila recibió una situación de conflicto y tuvo que trabajar juntos para encontrar una solución pacífica y justa.



Evidencia: Descripción de la foto: Los estudiantes están realizando activamente las posibles soluciones a las actividades sugeridas por el maestro, escuchando las opiniones de cada miembro del grupo y negociando para llegar a un acuerdo. Se observa cooperación y respeto en sus interacciones.

Actividad 3: Círculo de Reflexión

Descripción: Al final de las actividades, realizamos un círculo de reflexión donde cada estudiante tuvo la oportunidad de compartir sus experiencias y sentimientos sobre las actividades del día. Esta actividad fomentó la escucha activa y el respeto mutuo.



Evidencia: Descripción de la foto: Los estudiantes están sentados en un círculo, algunos levantando la mano para compartir sus pensamientos. La expresión en sus rostros muestra que están comprometidos y atentos a lo que sus compañeros están diciendo.

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.					