



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Llegaron a mí pensamientos y emociones que yo tuve cuando fui adolescente, pues me hizo recordar al ver el video de “Las emociones son las guardianas del aprendizaje”, como es cierto que siempre recordamos aquello que asociamos a las emociones, ya sean positivas o negativas y que por ello es importante potenciar el aprendizaje de mi estudiantes a través de la curiosidad, la confianza en ellos mismos y en los demás y sobre todo reconociendo las emociones que cada uno siente.

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

Estas actividades me ayudaron primeramente a darme un tiempo para mí, a reconocer mis emociones, a conectar con la calma y la paz que necesitaba para poder continuar con mi trabajo, ya que este es una de las etapas en donde el trabajo se acumula y el estrés aumenta.

También pude conectar con mis emociones y me ayudó a priorizar que yo soy lo más importante y que estando bien conmigo misma puedo realizar todo lo que se me presente.

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

Si logré conectar con mis estudiantes, ya que como vimos es importante reconocer nuestras emociones, pero también es importante reconocer las

emociones de los demás y así pude recordar las emociones que yo tenía en mi época de adolescente y trato de entender y apoyar a mis alumnos con lo que sienten y piensan.

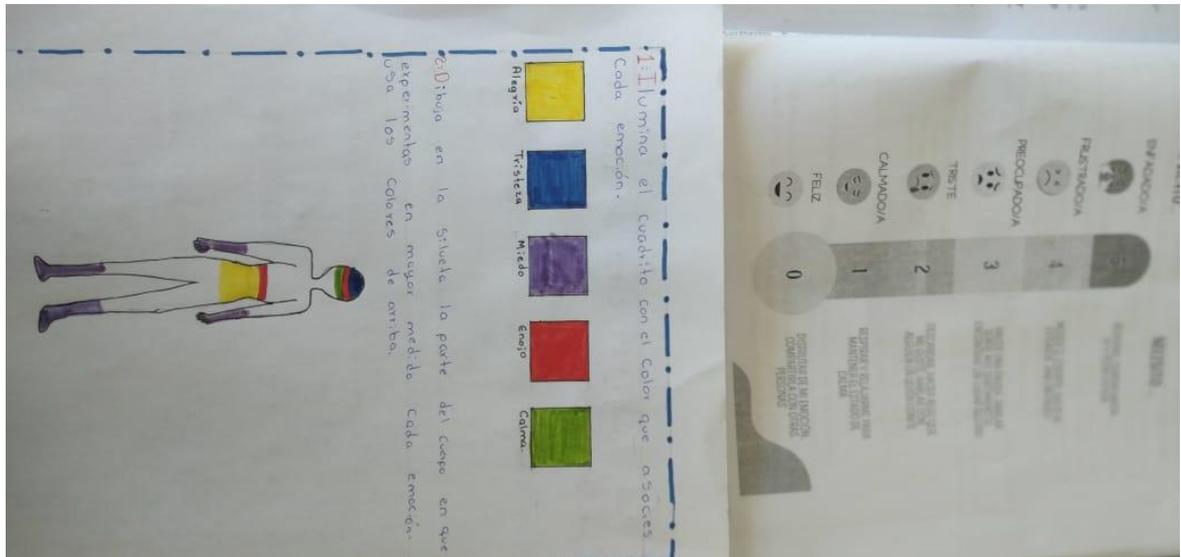
Me pongo en su lugar y trato de conectar con ellos como yo hubiera querido que lo hicieran conmigo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

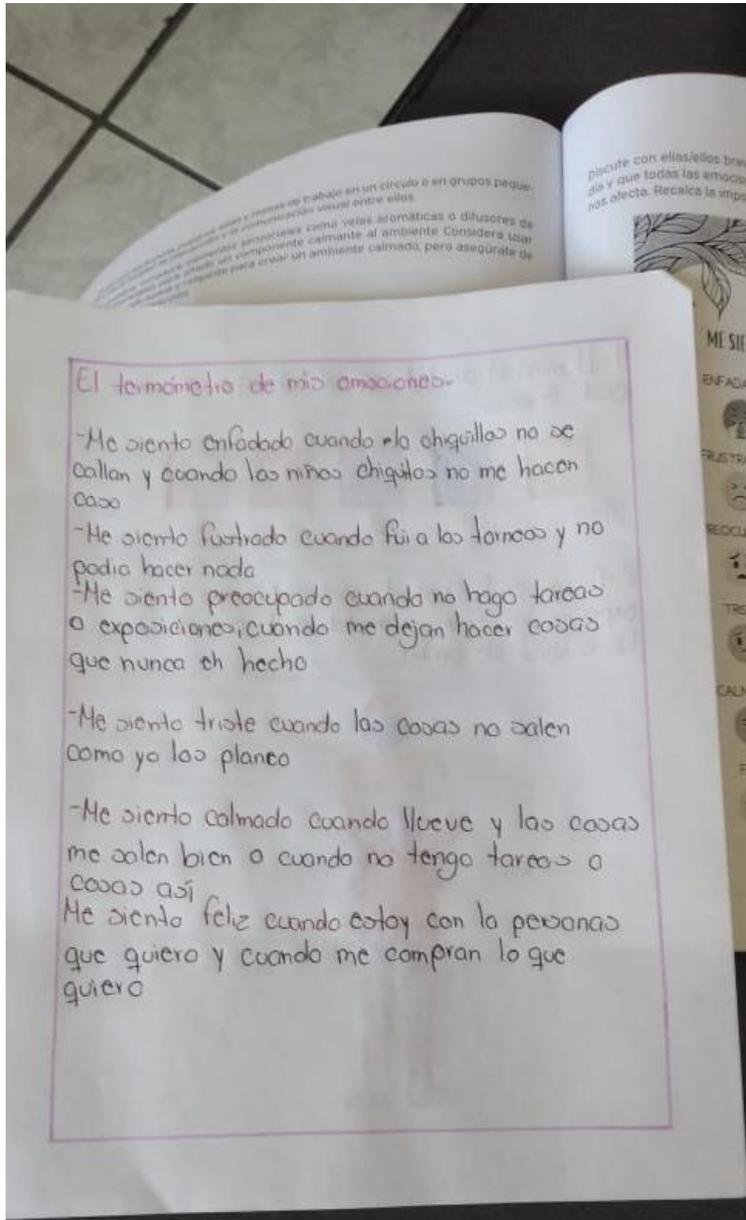
Este proyecto me gustó ya que debemos empezar con uno mismo a reconocer que somos seres que sentimos emociones tanto positivas como negativas y que estas nos impulsan a tomar diversas decisiones. También me ayudó a reconocer mis capacidades emocionales y a identificar mis áreas de oportunidad en este ámbito.

También me gustó que nos hayan sugerido actividades para nuestros estudiantes.

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



Aquí los alumnos reconocieron algunas emociones y con que color las relacionan, así como en que partes del cuerpo las sienten mayormente



En esta actividad los alumnos reconocieron las actividades de su vida diaria que les producen diversas emociones.

de reconocer y gestionar nuestras emociones.

EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO...		NECESITO...
ENFADADO/A 	5	RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA
FRUSTRADO/A 	4	MOVER EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO
PREOCUPADO/A 	3	HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO
TRISTE 	2	DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍE
CALMADO/A 	1	RESPIRAR Y RELAJARME PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA
FELIZ 	0	DISFRUTAR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS

Manual del participante

Después de reconocer sus emociones leímos que necesitan hacer para controlar cada una de ellas.



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.					