



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Para mí las emociones son respuestas automáticas y complejas que experimentamos ante determinados estímulos, pensamientos o situaciones. Involucran cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales que nos ayudan a adaptarnos y responder a nuestro entorno. Las emociones pueden ser positivas, como la alegría y el amor, o negativas, como la tristeza y el miedo. Son parte fundamental de la experiencia humana y desempeñan un papel importante en nuestra toma de decisiones, relaciones interpersonales y bienestar emocional.

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

Conectar contigo mismo significa establecer una relación profunda y consciente contigo mismo, tu ser interior y tus emociones. Es un proceso de autoconocimiento, autoaceptación y autocomprensión que te permite estar en sintonía con tus pensamientos, sentimientos y necesidades. Al conectar contigo mismo, puedes identificar tus valores, metas y deseos, lo que te ayuda a tomar decisiones más alineadas con quién eres realmente. También implica cuidar de tu bienestar físico, mental y emocional, y practicar la autocompasión y el autocuidado. En resumen, conectar contigo mismo es fundamental para cultivar una relación saludable y equilibrada contigo mismo y con los demás.

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

Es importante conectar con tus alumnos porque establecer una relación sólida y empática con ellos puede mejorar significativamente su experiencia de aprendizaje.

Cuando los alumnos se sienten comprendidos, apoyados y valorados, están más motivados para participar activamente en clase, aprender de manera más efectiva y desarrollar una mayor confianza en sí mismos. Además, una conexión genuina con los alumnos puede ayudarte a identificar sus necesidades individuales, adaptar tu enseñanza para satisfacerlas y fomentar un ambiente de respeto y colaboración en el aula. En resumen, conectar con tus alumnos no solo mejora su rendimiento académico, sino que también contribuye a su bienestar emocional y desarrollo personal.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue un mini proyecto muy productivo, ya que nos ayuda a conocernos, autorregularnos tanto a nosotros como a nuestros alumnos, siendo mejor y llevadero la convivencia.

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.		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		

Nota: La rúbrica fue un supuesto de lo que posiblemente podría ser, ya que por el momento me encuentro de beca comisión y no interactué con mis alumnos por mi preparación académica personal.