



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al estar realizando la actividad del termómetro de mis emociones en este curso me gusto mucho cuando llegue a realizar el PTP ya que experimente una gran empatía y compasión al observar los conflictos emocionales entre los estudiantes y al reconocer la necesidad de intervenir de manera positiva. Este sentimiento me motivó a diseñar actividades que no solo abordaron el conflicto inmediato, sino que también ayudaran a los alumnos a desarrollar una mayor conciencia de las emociones de los demás. Es grato mencionar que hubo también satisfacción y orgullo pues al ver los efectos positivos de las actividades en mis estudiantes, sentí esto por haber podido ayudarles a manejar sus emociones y mejorar su comportamiento. Estas emociones surgen del éxito en la implementación de las técnicas de manejo emocional y la respuesta positiva de los estudiantes al integrar lo aprendido en este curso finalmente también me surge la esperanza y confianza en el desarrollo de habilidades socioemocionales ya que se va sensibilizando a los alumnos para generar un cambio positivo en el ambiente escolar.

Por otro lado al realizar la actividad del volcán, pude observar en los estudiantes que al enfrentar conflictos y no saber cómo manejarlos, los estudiantes experimentaron confusión y ansiedad. Estos sentimientos se manifestaron como respuestas impulsivas y conflictos debido a la falta de habilidades para regular sus emociones y entender las emociones de los demás. Después de realizar los ejercicios de calma, mis alumnos experimentaron una sensación de tranquilidad y relajación. La práctica de la respiración ayudó a reducir su ansiedad y a proporcionar una nueva perspectiva sobre la situación, facilitando un estado mental más equilibrado.

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

Yo pienso que fue cuando a medida que enfrentaba los conflictos y comportamientos emocionales de los estudiantes, me vi obligado a confrontar y reconocer mis propias emociones, como empatía, frustración, satisfacción, y esperanza. Esta confrontación fue crucial para entender cómo mis sentimientos influían en mi enfoque y en mis interacciones con los alumnos. Reconocí mis sentimientos de empatía y compasión cuando realizamos la actividad del volcán. Sentí satisfacción y orgullo al observar los cambios positivos en la dinámica del aula y en las respuestas de los estudiantes a las actividades. Esto fortaleció mi confianza en mi capacidad para influir positivamente en el desarrollo socioemocional de mis estudiantes.

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

Definitivamente si porque ellos creo no se esperaban que yo mostrara un lado sentimental que no tan fácilmente sale en la clase normal de tal forma que esta conexión me hizo ser mas consciente de mis propias emociones y mostrar a los alumnos que es bueno tener emociones pero aun es mejor lograr un autocontrol y educar las repuestas que generamos en los diferentes conflictos al transmitirles una reciprocidad de emociones entre ellos y yo al trabajar las actividades del volcán y del termómetro.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Yo opino que fue muy interesante al haber analizado el contenido de este primer modulo pues aprendí muchas cosas sobre la regulación y autocontrol emocional y las actividades me permitieron conectar con alumnos que no lo había hecho en otros momentos del ciclo escolar. Creo que las diferentes actividades formaran parte de las herramientas de mi formación socioemocional al conocer, interiorizar y externar con responsabilidad el autocontrol de las emociones aunque en ocasiones hay situaciones que nos ponen a prueba y es ahí donde hay que aplicar, ser sensatos y poner en practica lo aprendido en este modulo.

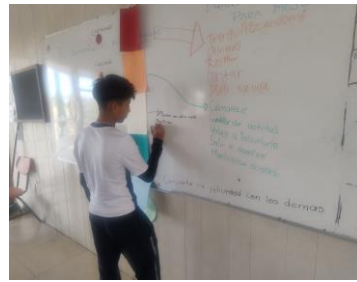
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD DEL TERMOMETRO EMOCIONAL

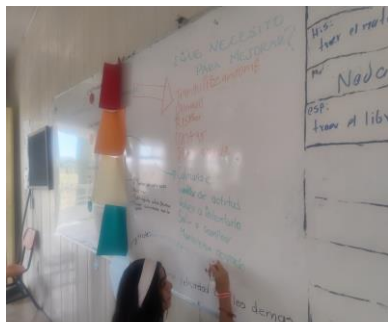


En la actividad del termómetro de mis emociones después de sensibilizar a los alumnos y tranquilizarlos se procedió a que ellos identificaran cual era la emoción que sentían en ese momento.

Posteriormente los alumnos identificaron que acciones podían realizar de manera alternativa para mejorar positivamente esa emoción.



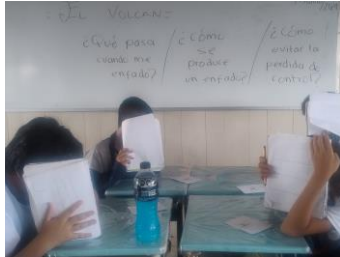
Pues al identificar que otras acciones pueden realizar, ellos marcan un autocontrol ante lo que sienten permitiéndoles conocer otras maneras de actuar ante la emoción experimentada



Así quedó nuestro termómetro de las emociones con las diferentes participaciones de los alumnos de grupo

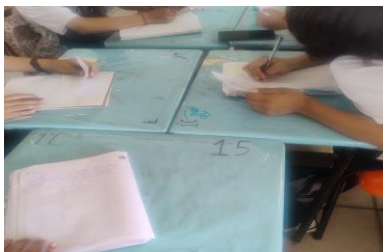


EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD DEL VOLCAN DE LAS EMOCIONES



En la actividad del volcán se acomodó a los alumnos en equipos de trabajo para socializar lo que ocurrió con el volcán y ellos pudieran compartir sus opiniones

Los alumnos comentaron sobre esta lectura que en ocasiones el ser reactivo e impulsivo puede llevar a decir y hacer cosas que pueden tener consecuencias con las personas que están en su entorno



En este grupo se dio una dinámica de mucha sensibilidad pues tienden a ser impulsivos en sus respuestas y poco empáticos con sus compañeros. Entre los compromisos reflexivos que los alumnos comentaron, se mencionó que tendrían mas cuidado y serina mas cautelosos con sus palabras y acciones al momento de experimentar emociones de enojo y ser reactivos e impulsivos

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.					