

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Llevar a cabo las actividades emocionales con los estudiantes me llenó de diversas emociones y pensamientos. Inicialmente, sentí curiosidad y un poco de ansiedad sobre cómo los estudiantes reaccionarían a la "lluvia de sentimientos" y la actividad de asignación de colores a sus emociones. Fue sorprendente y un tanto triste observar que los alumnos podían identificar fácilmente los sentimientos negativos, pero tenían dificultades para reconocer los positivos. Esto me generó un sentimiento de responsabilidad y la urgencia de seguir trabajando en este aspecto. La mejora en el estado de ánimo de la alumna que llegó triste y llorosa se despidió con una sonrisa me dio esperanza y satisfacción, reafirmando la importancia de la educación emocional en el aula.

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

Logré conectar conmigo misma al reflexionar sobre mis propias emociones y empatizar con las experiencias de los estudiantes. A través de la observación y el análisis de sus reacciones, me hice más consciente de mi papel no solo como docente, sino también como facilitador emocional, así como lo menciona la maestra Pierson en su charla. Las actividades me hicieron pensar en mis propios desafíos emocionales y en cómo los manejo, permitiéndome ofrecer ser un apoyo para mis alumnos.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes de varias maneras. Al realizar actividades diferentes a las de solo dar clases, esto fue nuevo para ellos. La actividad la aplique a alumnos de segundo grado.

Los alumnos apáticos que no quieren trabajar realizaron la actividad. Estas actividades requerían que los estudiantes expresaran y reflexionaran sobre sus emociones, creé un ambiente de confianza y apertura. La "lluvia de sentimientos" permitió que los estudiantes

se sintieran escuchados, comprendidos y conscientes de sus emociones. La actividad de asignar colores a sus emociones proporcionó una manera visual y tangible de expresar sus sentimientos, facilitando una conexión más profunda. La interacción individual con la alumna que llegó afectada y ver su cambio de actitud fue un claro indicador de que estas actividades ayudaron a establecer una conexión significativa.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto ha sido una experiencia reveladora y gratificante. Me permitió entender mejor la importancia de la educación emocional y cómo integrarla efectivamente en el aula. A pesar de algunos desafíos iniciales, como la dificultad de los estudiantes para identificar emociones positivas, los resultados positivos, como el cambio en el estado de ánimo de la alumna, demostraron el valor de estas actividades. Este proyecto no solo benefició a los estudiantes al ayudarles a comprender y gestionar mejor sus emociones, sino que también me ayudó a crecer como docente. Además, me gusta la idea que en el salón de clases se pueda colocar el termómetro de mis emociones (esta actividad ni la alcance hacer), creo que esto ayudara a identificar mejor como se sienten los mis alumnos. Les puedo pedir que, al inicio de cada actividad, además de poner la fecha y el título del tema, coloquen un emoji de como se sienten, y tratar de que realicen lo que necesitan para sentirse mejor. Estoy motivada para continuar implementando y mejorando estas estrategias, y veo un gran potencial en seguir trabajando en el desarrollo emocional de los estudiantes.

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

### EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA



# SABERES QUE EMOCIONAN

Nombre del alumno Sofía Tovar Espinoza  
 Grado y Grupo 3<sup>ra</sup>  
 II. Saberes que emocionan  
 De las siguientes frases, leeas con atención y reflexiona si es correcta o incorrecta y colócala una palomita (✓) si es afirmativa o una cruz (X) si es negativa

FRASE	CORRECTA	INCORRECTA
• Todos expresamos las emociones de la misma manera.		X
• Todos los adultos saben controlar sus emociones.		X
• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	✓	
• Las emociones y los sentimientos son lo mismo		X
• Sentimos con el corazón	✓	
• Sabes controlar tus emociones.	✓	

A continuación, medita estas frases y la selección que hiciste de ellas, realiza un comentario del porque son correctas o del porque son incorrectas, argumenta tu respuesta.

- 1- Incorrecta porque no todos somos lo mismo pensamos y no expresamos las mismas emociones.
- 2- No todos los adultos saben controlar sus emociones porque todos son diferentes.
- 3- Correcta porque las emociones dependen de tu estado de tu salud y de salud es lo más importante.
- 4- Incorrecta porque las emociones son reacciones psicofisiológicas y los sentimientos son la interpretación que hacemos de emociones que de estas reacciones mediante reacciones psicológicas.
- 5- Correcta porque en un momento de los sentimientos no dice que nos dicen como nos sentimos y se siente como un placer y en forma de amor igual.
- 6- Correcta porque me controló que me me podía elegir y no me podía de mi mente.

Jose  
 Olivares 3<sup>er</sup> No 23  
 15-06-24

FRASE	CORRECTA	INCORRECTA
• Todos expresamos las emociones de la misma manera.		X
• Todos los adultos saben controlar sus emociones.		X
• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	✓	
• Las emociones y los sentimientos son lo mismo		X
• Sentimos con el corazón	✓	
• Sabes controlar tus emociones	✓	

- 1- No todos las personas somos iguales con lo tanto cada quien las expresa diferente.
- 2- Aunque sean maduros e independientes eso no define si se sabe controlarlas.
- 3- Unas personas en edad no le van a ayudar mucho en la vida, sin embargo, el control de las emociones puede ayudarte en diferentes aspectos de la vida.
- 4- Las emociones es lo que una siente en el momento y los sentimientos son algo mental, son resultado de momentos que recuerdas.

5- Si, porque es el lugar donde convergen las emociones y sentimientos.  
 6- Si, no tengo problema con eso.

Nombre del alumno Adrián de la Cruz  
 Grado y Grupo 3<sup>ra</sup>  
 II. Saberes que emocionan  
 De las siguientes frases, leeas con atención y reflexiona si es correcta o incorrecta y colócala una palomita (✓) si es afirmativa o una cruz (X) si es negativa

FRASE	CORRECTA	INCORRECTA
• Todos expresamos las emociones de la misma manera.		X
• Todos los adultos saben controlar sus emociones.		X
• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	✓	
• Las emociones y los sentimientos son lo mismo		X
• Sentimos con el corazón	✓	
• Sabes controlar tus emociones.	✓	

A continuación, medita estas frases y la selección que hiciste de ellas, realiza un comentario del porque son correctas o del porque son incorrectas, argumenta tu respuesta.

- 1- Incorrecta porque todos somos diferentes.
- 2- Incorrecta porque algunos de uno puede el manejar.
- 3- Incorrecta por que las calificaciones sirven para saber una buena carrera o trabajo.
- 4- Incorrecta por que una cosa es sentir y la otra es la forma de actuar.
- 5- Si, por que el corazón es lo más del del cuerpo.
- 6- Si, por que respire varias veces y se cambia la emoción.

Nombre del alumno Sofía Tovar Espinoza  
 Grado y Grupo 3<sup>ra</sup>  
 II. Saberes que emocionan  
 De las siguientes frases, leeas con atención y reflexiona si es correcta o incorrecta y colócala una palomita (✓) si es afirmativa o una cruz (X) si es negativa

FRASE	CORRECTA	INCORRECTA
• Todos expresamos las emociones de la misma manera.		X
• Todos los adultos saben controlar sus emociones.		X
• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	✓	
• Las emociones y los sentimientos son lo mismo		X
• Sentimos con el corazón	✓	
• Sabes controlar tus emociones.	✓	

A continuación, medita estas frases y la selección que hiciste de ellas, realiza un comentario del porque son correctas o del porque son incorrectas, argumenta tu respuesta.

- 1- No porque cada uno tiene diferente de pensar.
- 2- No porque a veces personas son diferentes emociones de no todos se sienten de la misma manera y se expresan en diferentes situaciones de vida.
- 3- Las emociones no pueden controlar los conflictos o ~~emociones~~ ~~emociones~~.
- 4- Las emociones se pueden controlar mediante pensamientos y los sentimientos son las reacciones que hacemos.
- 5- El corazón no habla en palabras si no en acciones, emociones y alegría.
- 6- En algunos casos nos ayudamos a evitar los conflictos con salud.

Nombre del alumno Adrián Cuatrecasas Rumbero Morales  
 Grado y Grupo 3<sup>ra</sup>  
 II. Saberes que emocionan  
 De las siguientes frases, leeas con atención y reflexiona si es correcta o incorrecta y colócala una palomita (✓) si es afirmativa o una cruz (X) si es negativa

FRASE	CORRECTA	INCORRECTA
• Todos expresamos las emociones de la misma manera.		X
• Todos los adultos saben controlar sus emociones.		X
• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	✓	
• Las emociones y los sentimientos son lo mismo		X
• Sentimos con el corazón	✓	
• Sabes controlar tus emociones.	✓	

A continuación, medita estas frases y la selección que hiciste de ellas, realiza un comentario del porque son correctas o del porque son incorrectas, argumenta tu respuesta.

• Todos expresamos las emociones de la misma manera, no porque cada persona piensa distinto y por ello también expresamos diferente así como cada persona tiende a reaccionar de diferente forma.

• Todos los adultos saben controlar sus emociones, tal vez, pero es más común que no ya que a veces no piensan lo que dicen y lo dicen.

• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones, tal vez pero si no controlas tus emociones no puedes conseguir en sacar mejores calificaciones.

• Las emociones y los sentimientos son lo mismo no ya que las emociones son las reacciones que hacen ver lo que sentimos como miedo, amor, tristeza o felicidad y los sentimientos son emocionalmente como sentir amor o afecto por una persona, sentimientos con el corazón si ya que podemos sentir sensaciones, asertaciones o desafortunaciones de el.

• Sabes controlar tus emociones, no porque hay veces que me enoja y no mido lo que digo.

Nombre del alumno Mateo Cruz Garcia  
 Grado y Grupo 3C  
 II. Saberes que emocionan  
 De las siguientes frases, leeas con atención y reflexiona si es correcta o incorrecta y coloca una palomita (✓) si es afirmativa o una cruz (X) si es negativa

FRASE	CORRECTA	INCORRECTA
• Todos expresamos las emociones de la misma manera.		•
• Todos los adultos saben controlar sus emociones.		•
• El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.	•	
• Las emociones y los sentimientos son lo mismo	•	
• Sentimos con el corazón	•	
• Sabes controlar tus emociones.	•	

A continuación, medita estas frases y la selección que hiciste de ellas, realiza un comentario del porque son correctas o del porque son incorrectas, argumenta tu respuesta.

- 1- No todos tenemos lo mismo o lo expresamos igual
- 2- los adultos a veces son muy serios
- 3- no lo personal prefiero estar mejor con mis amigos
- 4- si por que yo siento que es lo mismo
- 5- mas que nada por el enamoramiento
- 6- si por que se donde expresarlas

Para esta última actividad, realicé una interpretación general de las diferentes respuestas de mis alumnos a cada una de las frases propuestas. Cabe mencionar que, debido a las limitaciones de tiempo en mi escuela y las actividades programadas, como la aplicación del examen RIMA y la suspensión de clases el lunes 17 por el examen de nuevo ingreso, esta actividad se llevó a cabo de manera remota. Envié las instrucciones a los alumnos de tercer grado a través de WhatsApp, y ellos respondieron enviando una fotografía de sus respuestas.

- **"Todos expresamos las emociones de la misma manera"**

- Los alumnos reconocen que cada persona es única y que la expresión de emociones varía de una persona a otra. No todos expresan sus emociones de la misma manera porque cada individuo tiene sus propias formas de pensar y reaccionar ante diferentes situaciones. Entienden que la diversidad en la expresión emocional es normal y común.

- **"Todos los adultos saben controlar sus emociones."**

- Los alumnos observan que los adultos, al igual que los jóvenes, también tienen dificultades para controlar sus emociones. Ven a los adultos como personas que pueden ser cerradas o no siempre manejan sus emociones de manera efectiva. Reconocen que el control emocional no es algo que se logra automáticamente con la madurez o la independencia.

- **"El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones."**

- Los alumnos valoran el manejo de las emociones como una habilidad crucial para la vida, incluso más importante que las calificaciones académicas. Creen que sin control emocional, es difícil concentrarse y obtener buenas calificaciones. Ven el control emocional como un fundamento para el éxito en varias áreas de la vida, no solo en la escuela.

- **"Las emociones y los sentimientos son lo mismo."**

- Los alumnos muestran una comprensión diferenciada entre emociones y sentimientos. Consideran las emociones como reacciones inmediatas y los sentimientos como interpretaciones más duraderas y cognitivas de esas emociones. Reconocen que aunque están interrelacionados, no son exactamente lo mismo.

- **"Sentimos con el corazón."**

- Los alumnos tienden a usar la metáfora del corazón para describir sus emociones y sentimientos, aunque también reconocen que el corazón no habla literalmente en palabras. Entienden que el corazón representa simbólicamente el lugar de las emociones, aunque saben que las emociones tienen manifestaciones físicas como la aceleración del corazón.

- **"Sabes controlar tus emociones."**

- Los alumnos muestran una mezcla de autoevaluación sobre su capacidad para controlar sus emociones. Algunos admiten que a veces les cuesta manejar su enojo y medir lo que dicen, mientras que otros sienten que están aprendiendo a controlarlas mejor. Reconocen que el control emocional es un área de desarrollo continuo.

Me pude dar cuenta de que hay una diferencia en la madurez mental entre alumnos de tercero y los de segundo. Los alumnos de tercero demuestran una comprensión matizada de las emociones y su manejo. Reconocen la individualidad en la expresión emocional y entienden que tanto jóvenes como adultos pueden tener dificultades en este aspecto. Valoran el manejo emocional por encima de las calificaciones académicas, viendo este control como esencial para el bienestar general y el éxito en la vida. Diferencian entre emociones y sentimientos, mostrando una comprensión avanzada de su interacción. Utilizan metáforas comunes como "sentir con el corazón" para expresar sus emociones, aunque también comprenden las manifestaciones físicas de estas. Finalmente, los alumnos muestran una autoevaluación honesta de sus capacidades para controlar sus emociones, indicando un proceso de aprendizaje y desarrollo en curso.

Este análisis puede servir como base para futuras actividades educativas que sigan desarrollando la inteligencia emocional en el aula, desde una temprana edad apoyando a los alumnos en su viaje hacia un mejor autoconocimiento y manejo emocional.

## 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 mini proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					