DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Pensamientos y Emociones de las Actividades Llevadas a Cabo

Durante las actividades llevadas a cabo con mis estudiantes de sexto grado, he sentido una gran satisfacción al ver cómo mis alumnos empiezan a ser más conscientes de sus emociones y cómo estas influyen en su comportamiento. La alegría de observarlos interactuar y expresar sus sentimientos de manera segura y respetuosa es inmensa. También me he sentido orgullosa al notar que están desarrollando habilidades que les serán útiles a lo largo de sus vidas. Sin embargo, también he experimentado momentos desafiantes, especialmente al tratar de mantener la atención y el enfoque de todos los estudiantes durante las actividades más introspectivas.

¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo?

Para promover el desarrollo de la autoestima, implementé actividades que fomentaban el reconocimiento de los logros individuales y grupales. A través de ejercicios como el "Termómetro Emocional" y el "Volcán de Emociones", los estudiantes pudieron identificar y expresar sus emociones, lo que les ayudó a desarrollar una mayor autocomprensión y aceptación. Además, les animé a dar y recibir comentarios positivos entre ellos, lo cual fortaleció su sentido de valía personal.

Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

Hoy, mis alumnos y alumnas reconocen la importancia de la autoestima y saben cómo trabajar para desarrollarla porque han aprendido a identificar sus emociones y a expresarlas de manera constructiva. Las actividades que realizamos les han enseñado que todas las emociones son válidas y que es posible gestionar cómo nos afectan. Además, han aprendido a valorar sus propias cualidades y a apreciar las de los demás, creando un ambiente de apoyo y respeto mutuo en el aula.

Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Las actividades más significativas de este tercer módulo han sido el "Termómetro Emocional" y el "Volcán de Emociones". Estas actividades no solo permitieron a los estudiantes identificar y expresar sus emociones, sino que también fomentaron un diálogo abierto sobre cómo gestionar sentimientos intensos de manera saludable. Al poner en práctica estas actividades, he notado una mejora en la comunicación y la empatía entre los estudiantes, así como un ambiente más positivo y colaborativo en el aula.

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

1. **Termómetro Emocional**:
    - **Descripción**: Los estudiantes participaron en una actividad donde dibujaron un termómetro emocional en el pizarrón y colocaron una marca en el nivel que representaba su emoción actual. Luego, compartieron por qué eligieron esa emoción y cómo la gestionaban.
    - **Evidencia**: Foto del termómetro emocional con marcas de los estudiantes (sin rostros visibles).
2. **Volcán de Emociones**:
    - **Descripción**: Leímos juntos el cuento "El volcán" y discutimos cómo manejar el enojo y otras emociones intensas. Los estudiantes

compartieron experiencias personales y reflexionaron sobre cómo podrían manejar mejor sus emociones en el futuro.

- **Evidencia**: Grabación de audio de la lectura del cuento y la discusión posterior (sin identificar a los estudiantes).

Reflección de las Actividades Realizadas

Condiciones por Cuidar en el Entorno del Aula

Elijo un momento en el que el ambiente sea tranquilo y sin interrupciones, aseguro que todas y todos se sientan seguros y cómodos para expresar sus emociones sin temor a ser juzgados, y establezco reglas claras sobre la escucha activa y la confidencialidad para mantener la confianza en el grupo.

Transferencia de Saberes y Conocimientos al Contexto

1. **Valoración de las Capacidades Emocionales**:
    - Organizo las bancas, pupitres, sillas y mesas de trabajo en un círculo o en grupos pequeños para facilitar la interacción y la comunicación visual entre ellos.
    - Si es posible, introduzco elementos sensoriales como velas aromáticas o difusores de aceites esenciales para añadir un componente calmante al ambiente. Considero usar música de fondo suave y relajante para crear un ambiente calmado, pero me aseguro de que no sea una distracción.
2. **Planeación de la Actividad**:
    - Me inspiro en el video “Todo estudiante necesita un campeón” (actividad 11).
    - Elijo al menos dos actividades de las sugeridas, preparo lo necesario y dedico 15 minutos para el desarrollo de la actividad.
    - Comienzo con una gran sonrisa y una respiración profunda personal.

- Realizo las actividades junto con el grupo para conectar personal y colectivamente.
- Les hago saber a mis estudiantes que estoy participando en este taller, lo que estoy aprendiendo y lo que tengo que llevar a cabo. Les comento que tienen una misión semanal en la que construirán un espacio seguro, de escucha, de expresión y en el que todas y todos son igual de importantes.
- Para iniciar, les pido que organicen cómo sea posible el espacio y mobiliario para tener contacto visual, que se pongan cómodos y realizo con ellos la “Respiración en calma” (actividad 2).
- Recuerdo guardar evidencias en formato de audio, video o a través de las producciones de mis estudiantes. Estas serán las evidencias por integrar en mi Proyecto de Transformación Personal (ptp).

Propuesta de Actividades

1. **Termómetro Emocional**:
    - **Descripción**: Dibujo un termómetro grande en un par de cartulinas o en el pizarrón, con tres niveles de intensidad (bajo, medio, alto) y asocio a cada nivel con una intensidad emocional (ej., bajo: tranquilo, medio: molesto, alto: enojado). Escribo a la vista de todos las emociones básicas (actividad 3). Pido a los estudiantes que piensen en cómo se sienten, les animo a colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual e invito a algunos estudiantes a compartir por qué eligieron esa emoción y nivel. Pido a algunos que compartan la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué. Discuto brevemente cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y recalco la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.