



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Conocimiento, apoyo, orientación, explicación, los niños se sintieron motivados, interesados y emocionados, algunos demostraron su sentir de manera libre.

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

El comprender que somos seres sintientes y que las emociones forman parte de nuestra cotidianidad, pero sobre todo el interés por saber como llegan los niños a la escuela, la actividad del termómetro la llevaré a cabo frecuentemente.

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

Sí, al momento que externaron su sentir y que participaron de manera activa y de apoyo con sus compañeros, también al entender que no todos llegan contentos o felices a clases.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Enriquecedor y muy formativo, sobre todo relevante en el autoconocimiento, Personalmente al trabajar con mis niños situaciones que los llevan al autoconocimiento y personalmente a poder gestionar emociones personales y reconocer que un rostro sonriente en mis alumnos no significa que es el mismo que el estado de ánimo o sentimiento que refleja.

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

IR AL FINAL DEL DOCUMENTO

## 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             |           |               |

## Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

### Valoración de competencias emocionales áulicas

Instrucciones: Tómate el tiempo a consciencia y responde en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar las competencias emocionales de tu grupo. Piensa en la mayoría de tu grupo, o bien si lo deseas puedes concentrarse en diferentes grupos y hacerlo las veces que consideres necesario para obtener una visión general de tu aula.

|                                                                                                                      | Si | No | En ocasiones | ¿Qué puedo hacer diferente? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------|-----------------------------|
| 1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.                                                    |    |    | X            |                             |
| 2. Consideras que tus estudiantes logran identificar las emociones de otros.                                         |    |    | X            |                             |
| 3. Hablar de emociones es tema común y de interés en tu aula.                                                        | X  |    |              |                             |
| 4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.                                            |    |    | X            |                             |
| 5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.                                                   | X  |    |              |                             |
| 6. Tus estudiantes utilizan estrategias de regulación emocional.                                                     |    | X  |              |                             |
| 7. Tus estudiantes saben pedir disculpas cuando se equivocan.                                                        |    |    | X            |                             |
| 8. Tus estudiantes tienen estrategias y acciones identificadas para calmarse.                                        |    |    | X            |                             |
| 9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.                                                             |    |    | X            |                             |
| 10. Tus estudiantes reconocen sus logros obtenidos.                                                                  |    |    | X            |                             |
| 11. Tus estudiantes tienen sentido del humor.                                                                        | X  |    |              |                             |
| 12. Tus estudiantes manejan la escucha activa.                                                                       |    |    | X            |                             |
| 13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente a lo debería. |    |    | X            |                             |
| 14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.                                                                        | X  |    |              |                             |
| 15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.                                                          | X  |    |              |                             |

## Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

### Valoración de competencias emocionales personal

Instrucciones: Tómate el tiempo a consciencia y responde con sinceridad, de manera individual y en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificarte propias competencias emocionales y de qué manera seguir desarrollándolas.

|                                                                                           | Si | No | En ocasiones | ¿Qué puedo hacer diferente? |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------|-----------------------------|
| 1. Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las detona.         | X  |    |              |                             |
| 2. Considero que puedo identificar las emociones que sienten las demás personas.          |    |    | X            |                             |
| 3. Es importante para mí la opinión que tengan los demás de mi persona.                   |    |    | X            |                             |
| 4. Puedo hablar con facilidad de mis emociones con las demás personas.                    |    |    | X            |                             |
| 5. Sé controlar mis emociones cuando son muy intensas.                                    |    |    | X            |                             |
| 6. Utilizo estrategias de regulación emocional cuando es necesario.                       |    |    | X            |                             |
| 7. Si actué de manera agresiva sé identificarlo.                                          | X  |    |              |                             |
| 8. Si reacciono de manera agresiva, pido disculpas.                                       | X  |    |              |                             |
| 9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.               | X  |    |              |                             |
| 10. Tengo la capacidad para autogenerar emociones positivas intencionadamente.            |    |    | X            |                             |
| 11. Reconozco mis habilidades y virtudes.                                                 | X  |    |              |                             |
| 12. Estoy satisfecho/a con la persona que hoy soy.                                        | X  |    |              |                             |
| 13. Soy capaz de alcanzar los logros que me propongo siempre.                             |    |    | X            |                             |
| 14. Tengo sentido del humor.                                                              |    |    | X            |                             |
| 15. Si algo no resulta como esperaba, tengo la capacidad de afrontarlo con sabiduría.     |    |    | X            |                             |
| 16. Sé reponerme de situaciones adversas o difíciles.                                     |    |    | X            |                             |
| 17. Utilizo siempre el mismo tono de voz para pedir o decir las cosas.                    |    |    | X            |                             |
| 18. Manejo una escucha activa con las demás personas.                                     | X  |    |              |                             |
| 19. Sé defender mi postura con argumentos claros hacia alguien que piensa diferente a mí. | X  |    |              |                             |
| 20. Existe siempre coherencia de mi parte entre lo que digo y hago.                       | X  |    |              |                             |
| 21. Ofrezco mi ayuda a otros sin necesidad de que me lo soliciten.                        |    | X  |              |                             |
| 22. Sé trabajar en equipo.                                                                | X  |    |              |                             |
| 23. Soy empático/a.                                                                       | X  |    |              |                             |
| 24. Sé organizar mi tiempo tanto en el ámbito personal, laboral, familiar y social.       | X  |    |              |                             |
| 25. Si necesito ayuda, sé cómo solicitarla.                                               |    |    | X            |                             |

## REDACCIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Para responder a las expectativas del taller utilicé el termómetro de las emociones y el cuento el Volcán. Tengo primer grado de primaria, para los niños es muy rápido e involucrativa la forma en que responden a sus emociones, les expliqué que en el pizarrón estaba dibujado un termómetro y que en él se encontraban algunas caritas que nos proporcionaban información sobre cómo nos sentíamos ese día: si estaban felices, tristes, preocupados, enojados o simplemente no sabían que decir o que emoción experimentaban esa mañana, así también de lado derecho estaban escritas algunas recomendaciones que se pueden trabajar para dichas emociones.

Les expliqué que en una banca estaban unas tiras de papel y que tomaran una de acuerdo al color deseado, estas papeletas semejaban el indicador que viene en los termómetros y que su mamá coloca en la axila o frente para indicar la temperatura, ellos lo harían colocando su nombre sobre la tira y la pegaron en la emoción que identificaron como propia ese día.

Regresamos a sentarnos en círculo en el patio mientras les narraba el cuento del volcán, dejando sin final la historia, como son niños de primero, les expliqué que ellos darían el final, tomé como referencia las preguntas orientadoras que aparecen en nuestra guía para que expresaran su sentir. Ellos opinaron sobre el volcán y lo que sucedió con su ira, les puse algunos ejemplos de que la lava reflejaba el alterarse o calmarse ante una situación, algunos de mis niños explicaron que ya habían experimentado el explotar como el volcán, cuando sus papás no habían comprado lo que les pidieron, porque no los llevaron a algún evento, fiesta o lugar que deseaban, porque no les habían comprado la Tablet o el celular que querían, pero lo que sí coincidieron es que nadie pensó que había hecho sentir mal a los demás, otros que solo pensaban en que no habían obtenido lo deseado.

Algunos ubicaron la sensación de la lava que subía y bajaba al interior de ellos, que sentían caliente su rostro pero que no sabían lo que era y solo explotaban o se quedaban callados.

Les dibujé en la parte de atrás en un pizarrón el volcán, les entregué una silueta que le llamamos un MINI YO, que ellos dibujaron, los representaba y que utilizaran nuevamente los colores que reflejaban su estado de ánimo, estuvieron en el patio trabajando en equipos, terminaron y recortaron su mini yo, lo pegaron en la parte del volcán que los representaba, todos aquellos que lo pegaron en la parte superior, en la erupción era porque reflejaba o habían desbordado su enojo, haciendo caprichos, rabietas o haberse tirado al piso, otros se pusieron en la base y explicaban que ellos habían sido lastimados por otras personas que no supieron controlar su enojo, y en la parte media porque sentían en sus palabras algo en el estómago algo que no podían controlar, o explicar, para algunos subía y bajaba, explotaron o simplemente lloraban o se quedaron callados.

Sobre todo, les expliqué que cuando pedimos algo debemos aprender a comunicarnos, hablar, pero sobre todo a escuchar las razones que nos dan cuando no podemos obtener lo que deseamos. Platicar en la base de toda relación, comunicación es lo que no debe faltar con ninguna persona, nunca dejar las cosas guardadas o calladas, que sus papás les explicarían porque no o porque sí les daban gusto a lo que solicitaban.

Recalco que considero que mis niños se encuentran en proceso de reconocer sus emociones, de cómo manejarlas.

Es muy enriquecedor para trabajar de manera constante con mis niños y en estos momentos finales del ciclo escolar estaré manejando con ellos la parte del control, de cómo externar su opinión, de decir cómo se sienten, de respetar los espacios, lugares y las opiniones de sus compañeros. GRACIAS



# AUTONOMÍA EMOCIONAL PARA LA PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE



DOCENTE: Laura Concepción Durán Ramírez





# PROYECTO 1



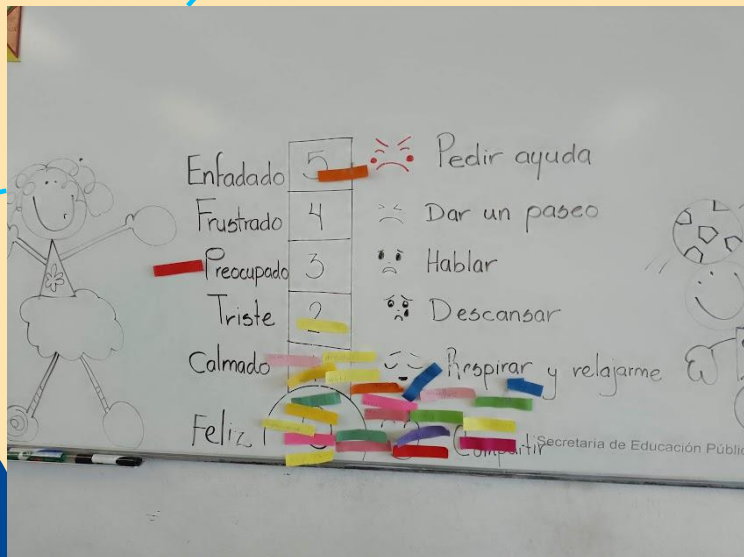
## TERMOMETRO DE EMOCIONES CUENTO DEL VOLCÁN

DOCENTE A CARGO: Laura Concepción Durán Ramírez





# EVIDENCIAS



1°



# EVIDENCIAS



1°

