



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Al comenzar la actividad sentí regocijo al ver la apertura de mis compañeras de estar conmigo, tenían una actitud amable y tanto su lenguaje verbal como no verbal me decía que querían estar presentes.

Posteriormente sentí paz, al momento de estar realizando la respiración en calma, ya que el aula se quedó en silencio y se podía percibir mucha tranquilidad.

Al terminar la sesión me sentí orgullosa, por la forma como se fueron presentando las diversas aportaciones y opiniones de todo el grupo, además de lograr tener un espacio de respeto y escucha.

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

Desde el momento de estar realizando las diapositivas, recordé las diversas actividades que he estado haciendo en el taller (practicar la calma, las afirmaciones y la gratitud) las cuales me han parecido muy agradables y reparadoras, por lo cual quise que formaran parte de la presentación y al momento de estar llevando a cabo la sesión, me sentía muy alegre de compartirlas con mis compañeras.

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

Si, logre conectar con ellas, al momento de que permitieron conocer y escuchar sus emociones y sus distintos puntos de vista en las actividades, me agrado mucho el que pudieran compartir circunstancias personales, ya que en algunas respuestas ejemplificaban con situaciones de su vida, eso me permitió percatarme que se logró tener un espacio seguro de escucha, de expresión y confianza.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue muy agradable, siento que el que se puedan presentar estos espacios para poder aprender y desarrollar habilidades socioemocionales tienen un gran beneficio tanto a nivel personal como profesional.

Durante la sesión platicamos acerca de la importancia de las redes de apoyo y creo que con estas sesiones, nos fortalecemos como colectivo docente y se que esto impactara a toda nuestra comunidad educativa.

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

**Hay dos enlaces: el de la presentación y el del video.**

[Presentación modulo 1.pdf](#)



Se realizó una presentación para poder compartir con las maestras del Preescolar Francisco Eduardo Tresguerras, algunos de los conocimientos adquiridos en el taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente” así como las actividades:

- Respiración en calma
- Termómetro emocional
- Volcán de emociones

## PTP Módulo 1 (2).mp4



En el video se pueden visualizar las evidencias de las distintas actividades:

En la actividad de respiración en calma, el difusor y la música fueron elementos muy agradables para mis compañeras, ya que comentaron que el aroma les transmitía tranquilidad.

En la actividad del termómetro emocional, se tomaron su tiempo para visualizar la tabla con las emociones básicas según Paul Ekman y poder identificar cual era la emoción que estaban sintiendo en ese momento, varias de ellas coincidieron con la emoción de paz, otra de las maestras comento que sentía desolación y compartió la situación que la hace sentir así en distintas horas del día.

En la actividad de volcán de emociones se pudieron compartir una gran variedad de opiniones, ya que el cuestionario daba origen a que cada persona pudiera visualizar la historia desde diferentes perspectivas, me sorprendió las respuestas que dieron, por ejemplo en la pregunta número uno ¿Qué imaginan que paso?, algunas de ellas comentaron que exploto el volcán, otras que se quemó el bosque, otra maestra comento que vino el viento y ayudo al volcán a bajar su lava, otra de ellas compartió que ella pensó que el bosque platico con el volcán para que pudiera tranquilizarse.

## Emociones básicas según Paul Ekman

Emoción relacionada con la felicidad	Definición
Placer sensorial	Disfrute que se consigue por medio de uno de los cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato.
Regocijo	Sentimiento cálido y enaltecedor que las personas experimentan cuando ven actos de bondad, amabilidad y compasión humanas. También se le llama elevación.
Compasión/ Alegría	Gozo que se experimenta cuando uno actúa para aliviar el sufrimiento de otra persona.
Diversión	Sentimientos bulliciosos ligeros de gozo y buen humor.
Alivio	Cuando se evita o llega a su fin algo que se esperaba fuese desagradable, en especial la amenaza de un daño.
Paz	Experiencia de tranquilidad y satisfacción.
Orgullo	Profundo placer o satisfacción derivado de los propios logros o de los logros de personas allegadas.
Asombro	Experiencia de algo muy sorprendente, hermoso, prodigioso o difícil de creer.
Excitación	Entusiasmo sumamente fuerte e intenso.
Éxtasis	Deleite intenso, estado de grandiosa felicidad, que puede llegar a ser abrumadora.

Emoción relacionada con la tristeza	Definición
Decepción	Sentimiento de que no se están cumpliendo las expectativas.
Desánimo	Es la creencia de que no se puede lograr algo después de repetidos fracasos tras intentarlo.
Congoja	Sentimiento de tristeza que impide pensar claramente.
Resignación	Creer que ya no hay nada que hacer ante determinada situación.
Impotencia	Darse cuenta de que no se puede hacer nada para mejorar o hacer más fácil la situación que se enfrenta.
Desesperanza	Creer que nada bueno vendrá en el futuro.
Desdicha	Fuerte sensación de sufrimiento o infelicidad.
Desolación	Perder la esperanza de que una situación negativa mejore o cambie.
Aflicción	Tristeza por experimentar una gran pérdida.
Pesar	Mezcla de estrés y tristeza, regularmente causada por una pérdida.
Angustia	Tristeza o sufrimiento experimentada en niveles de muy alta intensidad.

Emoción relacionada con el miedo	Definición
Inquietud	Previsión de la posibilidad de peligro.
Nerviosismo	Incertidumbre respecto a si hay un peligro.
Ansiedad	Miedo ante una posible amenaza que puede ser real o no, e incertidumbre sobre las propias habilidades para hacerle frente.
Temor	Previsión de un peligro grave.
Desesperación	Una respuesta a la incapacidad para aminorar el peligro.
Pánico	Miedo repentino e incontrolable.
Horror	Mezcla de miedo, repugnancia y conmoción.
Terror	Miedo muy intenso y abrumador.

Emoción relacionada con el asco	Definición
Descontento	Molestia contra algo o alguien.
Aversión	Deseo de evitar algo que nos disgusta.
Desagrado	Respuesta a un mal sabor u olor, un objeto o una idea. Puede ser literal o metafórico.
Repugnancia	Fuerte desagrado hacia algo, comúnmente una idea o un concepto.
Rechazo	Mezcla de asco y aversión.
Aborrecimiento	Mezcla de asco muy intenso y odio.
Odio	Asco muy intenso enfocado en una persona o en uno/a mismo/a.

Emoción relacionada con el enojo	Definición
Fastidio	Enojo muy leve causado por molestias o inconvenientes.
Frustración	Respuesta tras no haber podido superar un obstáculo pese a repetidos intentos.
Exasperación	Pérdida de paciencia cuando algo o alguien nos molesta constantemente.
Confrontación	Inclinación a prolongar los desacuerdos.
Amargura	Enojo que se deriva de que alguien nos ha tratado de forma injusta.
Vengatividad	Deseo de tomar represalias después de que alguien nos hizo daño.
Furia	Enojo muy intenso, incontrolable, que puede llegar a ser violento.

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