



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

MINI PROYECTO 1 “Mi botiquín emocional”

Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes

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

Actividad 1. “El color de mis emociones” una actividad muy interesante ya que nos ayuda tanto a alumnos como a nosotros maestros a explorar y expresar emociones a través del arte y el color.

Me ayudo a identificar y comunicar mis emociones de una manera no verbal, pues a veces se me dificulta platicarlo, sin embargo, al aplicarla con los alumnos mostraron interés, ya que se sentían cansados del trabajo que estaban realizando, y la realizaron con mucha alegría, pues nunca pensaron hacer una actividad así de simple y significativa.

Actividad 2 “Respira con Calma” me parece una actividad muy valiosa para mejorar el bienestar emocional y la gestión del estrés, ya que se fomenta una mayor conexión con nuestro cuerpo y emociones a través de la respiración consciente.

Los alumnos mencionaron que se sintieron relajados, tranquilos, al momento de hacerles algunas preguntas sobre sus logros, cada quién lo dijo en voz alta y se fueron en orden, aunque tuvieran los ojos cerrados, en esos momentos me sentí conectada con ellos pues mencionaron logros que hasta el momento han logrado en la escuela.

Una ventaja de esta actividad es que es accesible para la mayoría de las personas y puede realizarse en cualquier lugar, no requiere equipo especializado ni habilidades previas, lo que la hace ideal para integrar en la vida cotidiana.

Actividad 3. “EL termómetro de mis emociones” me pareció una herramienta muy interesante porque te invita a reflexionar sobre tus estados emocionales de una manera más consciente y estructurada para autoexplorar y comprender mejor cómo te sientes en diferentes momentos.

Los alumnos realizaron la actividad con entusiasmo, se dibujó el termómetro en el pizarrón como a ellos les gusta mucho pasar a trabajar en el pizarrón y ahí fue donde identificaron como se sentían en ese momento.

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

Primero me tuve que concentrar y decidir muy bien que tipo de actividad les pondría a mis alumnos, para que pudieran realizarlas con gusto. Todas las actividades fueron muy interesantes.

Actividad 1 Al momento de realizar las actividades me sentí conectada con los alumnos al estar platicando sobre los diferentes tipos de emociones que hay, y que los tenían que identificar de acuerdo al color que eligieron para identificar sus emociones, un color en el que la mayoría coincidió fue el rojo en la emoción de enojo.

Actividad 2. Al momento de realizar los ejercicios de respiración con calma pude identificar patrones en mis pensamientos y comportamientos, lo que me permitió comprender mejor mis reacciones y emociones.

Me ayudó a ver aspectos de mí misma que no había considerado, fortaleciendo mi autoconocimiento y confianza, a reducir el estrés y la ansiedad promoviendo la claridad mental y el bienestar general.

Actividad 3. Me permitió reconocer las emociones en el momento presente, además, me ayudo a reflexionar y ponerlas en una escala visual como el termómetro que puedo facilitar la comunicación emocional con otros. Nos ayuda a expresar cómo nos sentimos de manera más clara y precisa, lo que a su vez puede fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

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

Logre conectarme con mis estudiantes a través de las emociones de manera positiva creando un ambiente de aprendizaje efectivo y de apoyo, prestando atención a cómo se sienten mis alumnos para que ellos se sientan valorados y comprendidos, no solo mejoras su experiencia de aprendizaje, sino que también fortaleciendo la relación maestro-estudiante, lo cual es fundamental para su desarrollo integral.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este primer mini proyecto ha sido muy beneficioso tanto para mí como para mis estudiantes. Me ha permitido desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia sus necesidades y emociones, incorporando actividades que promuevan la reflexión emocional, como discusiones sobre temas relevantes para ellos o ejercicios creativos donde exploren las emociones.

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

EL COLOR DE MIS EMOCIONES

Se solicitó a los estudiantes que reflexionaran y eligieran con que color representarían cada una de las siguientes emociones: alegría, tristeza, miedo, enojo y calma. Después de manera individual, dibujaron una silueta y colorearon en qué parte del cuerpo sienten esa emoción.



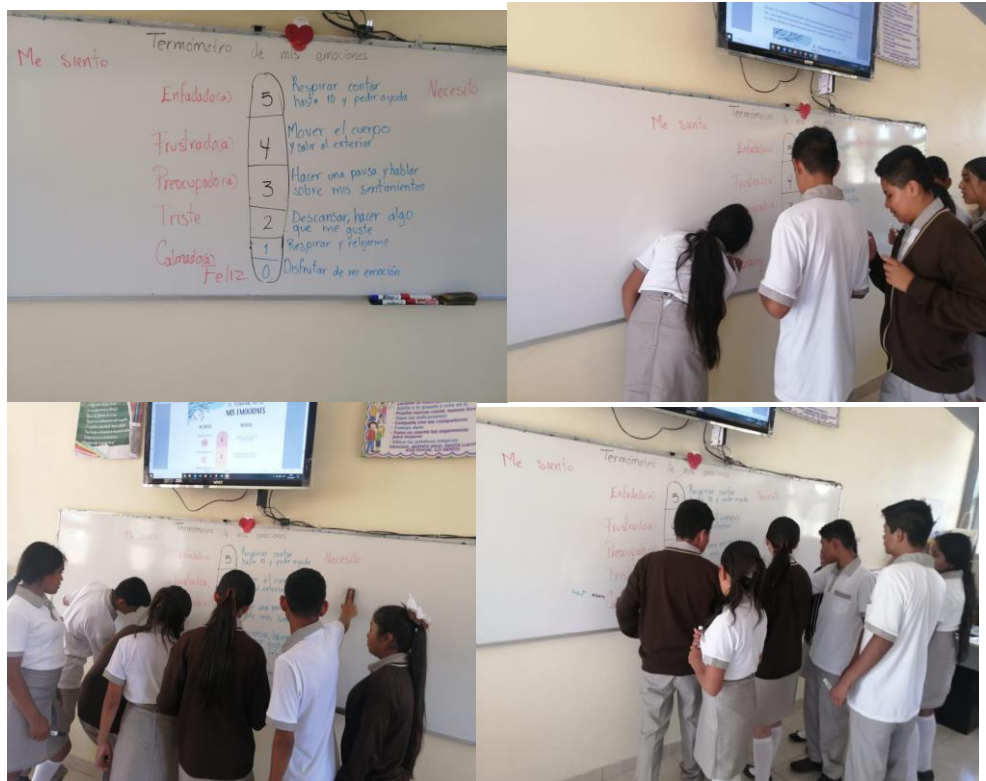
RESPIRA CON CALMA

Se les pidió a los alumnos que se acomodaran agusto para realizar una actividad, luego se les pidió que cerraron los ojos, se les iban dando indicaciones de imaginarse como estaban en lugares tranquilos, los sonidos, después se les puso un video de respiración y que siguieran indicaciones.



TERMÓMETRO EMOCIONAL

Se dibujo en el pizarrón, luego se les pidió a los alumnos que pasaran a escribir su nombre para identificar una de las emociones de cómo se sentían en ese momento, y después que necesitaban, posteriormente hicimos comentarios con el grupo sobre sus sentimientos y el por qué de éstos.



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.					