DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

   Durante la realización de las actividades, experimenté una mezcla de emociones. En primer lugar, sentí entusiasmo al ver cómo los estudiantes se involucraban en las dinámicas de inteligencia emocional. Este entusiasmo me motivó a seguir adelante con el proyecto. En segundo lugar, experimenté curiosidad al observar las diferentes reacciones de los alumnos, lo que me llevó a reflexionar sobre sus procesos individuales. Por último, sentí una gran satisfacción al notar los avances en la conciencia emocional del grupo.

   En cuanto a mis estudiantes, pude identificar tres emociones principales: inicialmente, algunos mostraron nerviosismo al enfrentarse a actividades nuevas relacionadas con sus emociones. Luego, observé interés creciente mientras se familiarizaban con los conceptos y ejercicios. Finalmente, percibí alegría en muchos de ellos al ser capaces de expresar y comprender mejor sus emociones y las de sus compañeros.

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

   Logré conectar conmigo mismo a través de la reflexión constante sobre mi propio proceso emocional durante el proyecto. Una de las acciones clave que llevé a cabo fue mantener un diario de emociones, donde registraba mis reacciones y pensamientos después de cada sesión. Esto me permitió identificar patrones en mi comportamiento y áreas de mejora en mi propia inteligencia emocional.

   Otra acción importante fue la práctica de la meditación antes de cada actividad, lo que me ayudó a centrarme y estar más presente durante las interacciones con mis estudiantes. Esta práctica me permitió manejar mejor mis propias emociones y estar más receptivo a las de mis alumnos.

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

   Sí, logré conectar con mis estudiantes de manera significativa. Una de las acciones más efectivas que implementé fue la creación de un "Emocionometro" en el aula, donde los

estudiantes podían expresar libremente cómo se sentían. Esto generó un ambiente de confianza y apertura.

Además, introduje ejercicios de escucha activa en parejas, lo que permitió a los estudiantes practicar la empatía y la comprensión mutua. Observé cómo esto fomentó conexiones más profundas entre ellos y conmigo como docente.

Por último, implementé sesiones de retroalimentación individual, donde pude conectar de manera más personal con cada estudiante, entendiendo sus desafíos emocionales particulares y ofreciendo apoyo personalizado.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

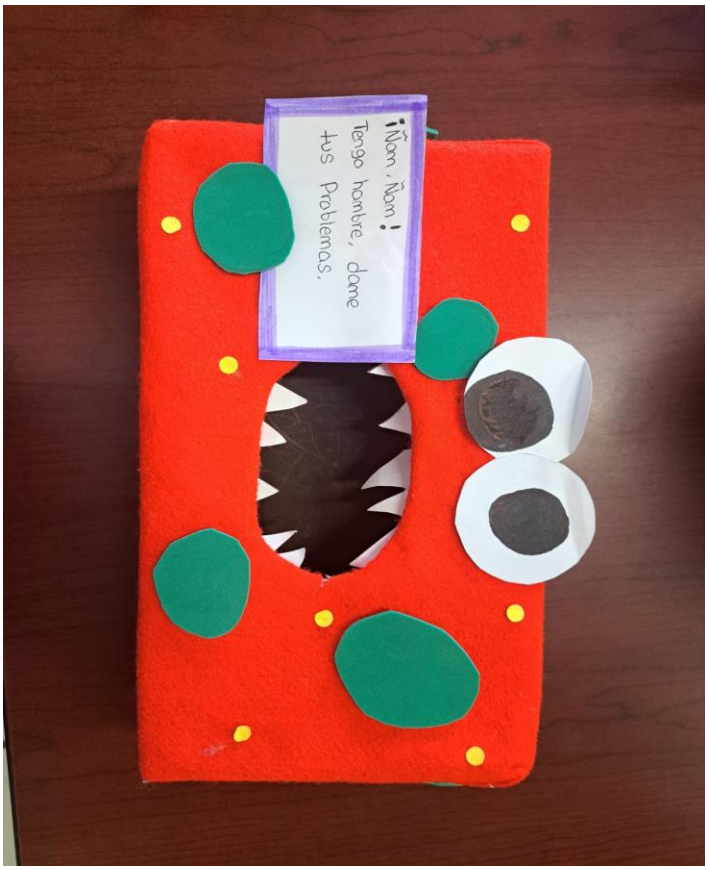
Este primer mini proyecto ha sido una experiencia enriquecedora y transformadora. Me ha permitido no solo enseñar sobre inteligencia emocional, sino también crecer en mi propia conciencia emocional. He notado un cambio positivo en el ambiente del aula, con estudiantes más capaces de expresar sus emociones y manejar conflictos de manera constructiva.

Una de las acciones más valiosas que implementé fue la creación de un 'Emocionometro' grupal, que nos permitía visualizar y discutir el estado emocional colectivo de la clase. Esto fomentó una mayor conciencia y empatía entre todos.

En general, considero que este proyecto ha sentado una base sólida para seguir trabajando en la educación emocional, y estoy emocionado/a por continuar desarrollando estas habilidades tanto en mí como en mis estudiantes.

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

En las imágenes podemos observar una de las actividades aplicadas con los alumnos dentro del aula. Para dar inicio se les contó a los niños una pequeña lectura para conocer y recordar las emociones. Posteriormente se les solicitó que con unas pinzas con su nombre se levantaran y la colocaran en donde ellos consideraban sentían la emoción en ese momento. Posteriormente después de recreo se les invitó a que la cambiaran a la emoción que sentían. Esta actividad nos permitió que los alumnos pudieran reconocer su propia emoción y la de los demás.



En las imágenes anteriores, muestro al monstruo come problemas. Se les invita a los alumnos a escribir algún problema que ellos tienen y se lo den a comer, a otro día el monstruo les devuelve el papelito con un mensaje motivacional y con una o varias posibles soluciones.

Cabe aclara que las actividades del botiquín también se realizaron, pero quise compartir con usted, estas actividades que considero también son de suma importante y con son muy similares a las planteadas, por ejemplo, el "Emocionometro" es similar al semáforo de las emociones, pero contextualizado o modificado.

Sin duda Las actividades nos han ayudado a los docentes para conocernos a nosotros mismos, reconocer las emociones de nuestros alumnos y que ellos mismo reconozcan sus emociones.

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.					