



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Durante el ciclo escolar y esta semana de taller, se ha trabajado el tema de la Inteligencia Emocional con mis alumnos de primer grado de primaria, en el conocimiento del grupo puedo comentar, que les cuesta mucho expresar la emoción que sienten cuando tienen algún conflicto, se frustran llegando al enojo, teniendo comportamientos inadecuados, compulsivos y el seguir reglas. Al igual no son empáticos con los sentimientos de otros compañeros, generando problemas en las relaciones sociales y en la comunicación, trayendo como consecuencia la baja autoestima y autoconfianza en ellos.

Para mí ha sido y es importante brindarles herramientas para identificar, comprender, manejar sus emociones de manera saludable y distinguir que emoción sienten (con el semáforo de las emociones) qué podían hacer para sentirse mejor (ejercicios de respiración, pedir ayuda, alejarse para reflexionar, escuchar música, etc.).

Al desarrollar la inteligencia emocional y las habilidades sociales de mis alumnos, puedo expresar que ha sido enriquecedor, desafiante y transformador, ya que inicié con este proyecto en el mes de octubre debido a la necesidad que tenía mi grupo referente a las emociones, tengo dos alumnos con NEE y dos con TDAH uno de ellos tenía pocos límites, no seguía reglas, le costaba compartir materiales, quería atención en todo momento, era muy agresivo y a cualquier cosa que no le agradaba o parecía daba un golpe. Por tal motivo se trabajaron actividades como: ¿Qué son las emociones?, Caras que expresan las emociones, El espejo, El cuento de las emociones, El semáforo de las emociones, El color de las emociones, Control de

las emociones, El espejo de la autoestima, Dado de las emociones, Película de las emociones, El volcán de las emociones y ¿Cómo me siento el día de hoy?

Reconozco la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de los alumnos, observando como las emociones influyen en su comportamiento, su aprendizaje y sus relaciones con los demás, al igual la importancia de crear un ambiente escolar positivo y acogedor, donde los estudiantes se sientan seguros y valiosos.

Logrando en los alumnos un bienestar emocional y social, lo que traduce una mayor autoestima, autoconfianza, capacidad para manejar el estrés, habilidades de comunicación y resolución de conflictos, mejorando relaciones interpersonales.

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

Para mí, la docencia es mi pasión, cuando llego a la escuela y entro en mi salón de clases mis problemas quedan de lado, porque sé que mis alumnos necesitan de mí, (una sonrisa, un buenos día, el saber que me interesan, decirles que el siguiente trabajo lo harán mejor, que ellos pueden, el motivarlos para que cada día sean mejor, que tengan expectativas de vida, etc.).

Pero muchas de las veces la carga de trabajo, la familia, la casa, etc., hace que pensemos en todos (as) y hasta el final quedamos nosotros con un mar de emociones a punto de estallar por ansiedad y estrés, y yo me sentía un poco así, pero este programa formativo, me hizo recordar que debo estar bien yo (María Theresa) en salud física, mental y emocional, para poder brindárselas a mis alumnos y a todos los que me rodean, un ambiente lleno de cordialidad, armonía, paz, tranquilidad, alegría, positividad, felicidad, etc. “Brindar lo mejor de mí”. Al igual recordé que es esencial ponerme en el lugar del otro siendo más empática, teniendo una comunicación más asertiva, escucha activa y sobre todo expresar mi sentir, mis emociones, la importancia de tener pasión por la docencia, enseñar con amor y alegría, elevar la autoestima de mis estudiantes para mejorar su nivel académico, marcar la diferencia y dejar huella en ellos.

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

Retomando estas actividades de inteligencia emocional: Respiración en calma, El termómetro emocional y El volcán de emociones, con mis alumnos observe que ellos ya tienen más confianza en expresar lo que sienten, saben que es importante resolver sus problemas hablando y si no lo pueden solucionar, buscan a un mediador que les ayude a resolver su conflicto, son más empáticos, resilientes, se apoyan unos a otros, hay cordialidad en su día con día, saben que ellos pueden aprender y hacer todo lo que se propongan para su bien y que las palabras “No puedo”, están prohibidas decir las, porque todo podemos hacer solo se necesita querer.

### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me hubiera gustado haberlo tomado a principio de ciclo escolar, ya que ha sido muy pesado para mí, debido a las necesidades de mis alumnos en cuestión a sus emociones, aprendizajes y la “Nueva escuela mexicana” que apenas estoy conociendo y enseñando a trabajar. Pero llego como un regalo a fin de ciclo escolar y tengo muchas expectativas positivas de poder aprovechar y aprender, lo cual empleare con mis alumnos para ayudarlos a desarrollar una inteligencia emocional y habilidades sociales. Y en mi persona al igual poder conocerme más a fondo en cuestión a mis emociones, mi regulación y poder seguir trabajando con pasión en esta noble profesión de la docencia, dejando huellas significativas en ellos.

Como mencione he trabajado en diferentes actividades de inteligencia emocional con mis alumnos a lo largo del ciclo escolar y las que trabaje durante esta semana han resultado exitosas y han tenido un impacto positivo en mi grupo, con las mejoras propuestas, puedo seguir fortaleciendo y teniendo un impacto a un mayor en el desarrollo integral de mis estudiantes.

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

La primera actividad que se realizó con mis alumnos para introducirlos en el tema de sus emociones fue “Respiración en calma”, ellos acababan de terminar su clase de Educación física y traían con ellos emociones de todo tipo debido a que se había ocurrido un problema con los alumnos que estaban jugando fútbol, la actividad les ayudo a tranquilizarse y encontrar la calma, saber que emoción sentían, el por qué y encontraron la manera de frenar esa emoción. Fue una actividad que les gustó mucho ya que se les puso música relajante de fondo y se les fue narrando varios momentos y procesos para que los alumnos encontraron calma, relajación felicidad y bloquear la emoción de frustración que algunos alumnos sentían.



La segunda actividad fue trabajar el semáforo de las emociones, con la variante de ¿Cómo me siento el día de hoy? Debido a las circunstancias de que el grupo en específico los hombres, traían un conflicto suscitado en la clase de educación física, se pudo obtener respuestas muy favorables y se logró que los alumnos expresaran como se sentían en ese momento, el porqué de la emoción y cómo podían llegar a la calma. Se les entrego un ¼ de hoja, se les indico que en ella se dibujarían y escribirían su nombre. Que en el pizarrón estaban algunas emociones y que según como ellos se sintieran pegaran su dibujo en la emoción que corresponda. Pasaron algunos compañeros a expresar su sentir y el resto del grupo los escucho y les recomendó a algunos que se sentían frustrados o enojados acciones para llegar a la calma.

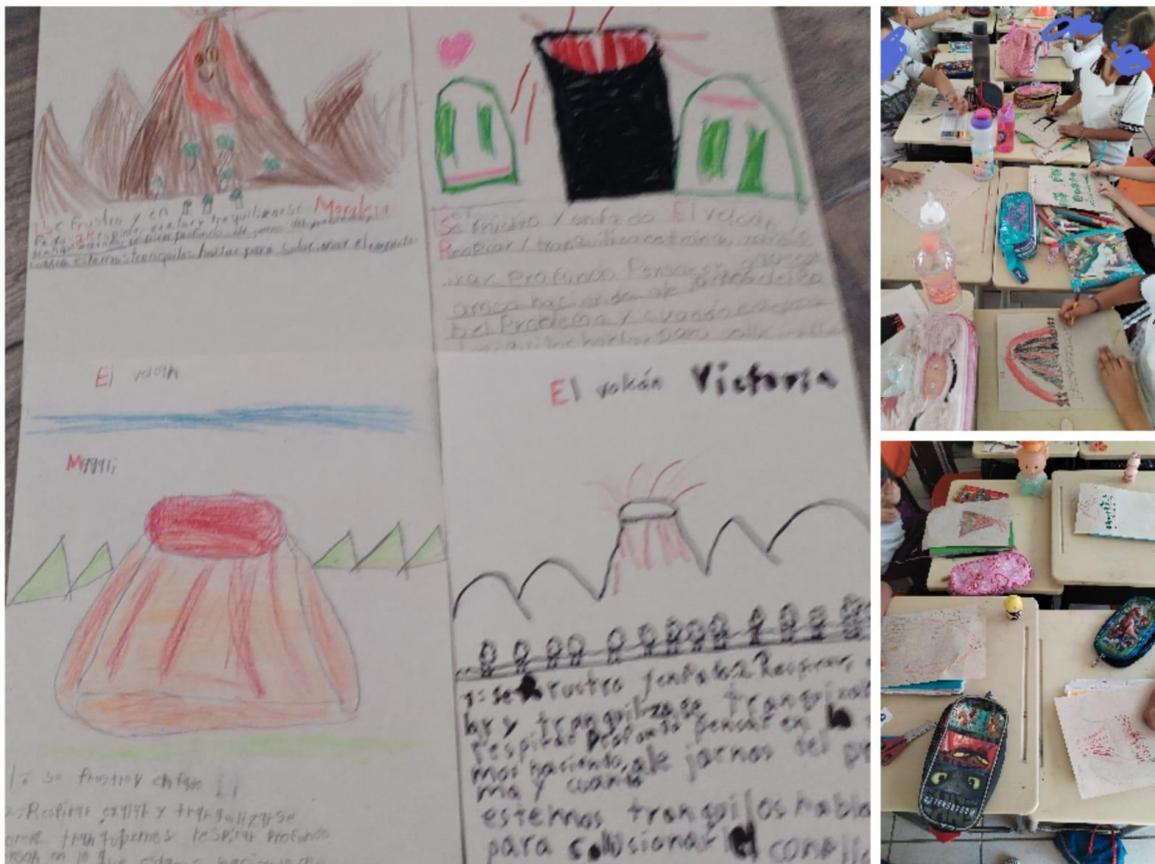
Como hacer ejercicios de respiración (inhalar, retener y exhalar) para llegar al estado de calma, mover el cuerpo, salir al exterior, caminar, hacer una pausa, expresar sus emociones, encontrar un lugar seguro, descansar, hacer algo que les guste, hablar con alguien que les de confianza, etc. Otros compañeros externaron que ellos se sentían felices por el simple hecho de estar en la escuela, con sus amigos, tener unos papás que los aman. Otros comentaron expresaron, que ellos se sentían en calma, sin preocupaciones y deseaban seguir así.



La tercera actividad que se trabajó fue la del “Volcán de las emociones”, se les pidió que escucharan con atención ya que ellos opinarían y darían su opinión de lo sucedido en la lectura. Se les realizaron las preguntas y efectivamente respondieron con elocuencia diciendo que al no saber controlar esa emoción el volcán haría erupción y como consecuencia, dañaría a su amigo el bosque. Se les preguntó que entonces ellos que le recomendarían al volcán para no sentir esa emoción o que podía hacer para no

frustrarse y enojarse, a lo cual comentaron lo que está en sus trabajos: respirar e inhalar profundo, pensar cómo puede solucionar el conflicto, estar en un lugar tranquilo, etc.

Fue una actividad muy enriquecedora, ya que se pusieron ejemplos de problemas que se han tenido en clase y que sin querer nos sentimos tan ofuscados, frustrados y enojados que no vemos que en ocasiones bañamos a las personas que queremos y amamos, como a nuestros compañeros y papás. Al igual comentaron que es mejor mantener la calma a ocasionar un daño a un ser querido. Los alumnos se sintieron muy felices al realizar la actividad y pudieron escuchar que hay diferentes maneras de solucionar un conflicto.



## 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.					