DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo

Al realizar estas actividades, pude reflexionar sobre mis propias emociones, cómo las manejo y qué estrategias uso para mantener el control, así como mis alumnos fue muy enriquecedor. Me sentí orgulloso de mis estudiantes por su valentía al compartir sus sentimientos y por su disposición a aprender y aplicar nuevas técnicas para manejar sus emociones. Sentí gratitud por la oportunidad de guiar a mis estudiantes en este viaje emocional. Su crecimiento y apertura me recordaron la importancia de la educación emocional en el aula. La actividad del termómetro emocional me permitió reflexionar sobre mis propias experiencias emocionales. Al visualizar y categorizar mis emociones en niveles de intensidad, pude identificar patrones en mi comportamiento y en cómo respondo a diferentes situaciones. Esta autorreflexión me ayudó a ser más consciente de mis reacciones y a pensar en estrategias para manejar mejor mis emociones.

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

Logré conectar con mis estudiantes al crear un ambiente abierto y seguro para hablar sobre emociones. Al explicar y usar el termómetro emocional, pude observar cómo los estudiantes se identificaban con los diferentes niveles de intensidad emocional enojo, tristeza, alegría paz y compartían sus propias experiencias. Esto fomentó un diálogo honesto y ayudó a fortalecer la empatía y comprensión mutua en el aula.

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

La actividad del termómetro emocional fue muy efectiva para enseñar a los estudiantes sobre la importancia del manejo emocional. Logrando visualizar las emociones y su intensidad les proporcionó una herramienta clara para identificar y expresar sus sentimientos. Además, la actividad promovió una mayor conciencia emocional y una comunicación abierta en el aula. Sentí gratitud por la oportunidad de realizar esta actividad y por la respuesta positiva de los estudiantes. Su apertura y disposición para aprender sobre sus emociones me recordaron la importancia de incorporar regularmente actividades de educación emocional en el aula.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

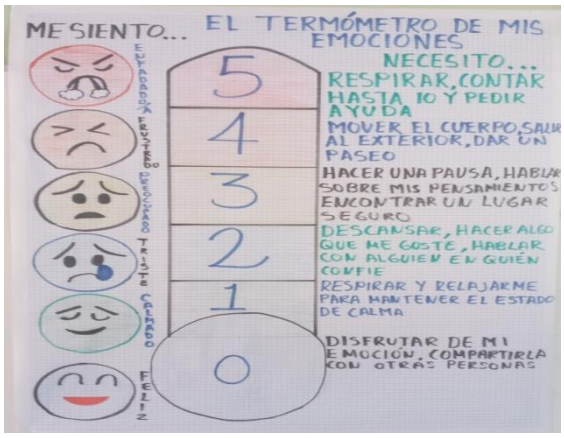
La actividad del termómetro emocional fue un éxito tanto a nivel personal como educativo. Nos permitió a todos reflexionar sobre nuestras emociones paz, armonía, alegría, enojo, entre otras, aprender a gestionarlas mejor y fortalecer las relaciones en el aula. Continuaré implementando actividades similares para seguir promoviendo la educación emocional y el bienestar de los estudiantes.
Emociones involucrados.

1. **Empatía:**
   Sentí una gran empatía hacia el volcán y mis estudiantes. Al escuchar sus experiencias y sentimientos, pude entender mejor sus desafíos emocionales y ofrecerles el apoyo necesario.
2. **Autoconciencia:**
   La actividad aumentó mi autoconciencia emocional. Reflexionar sobre mis propias reacciones y compararlas con las del volcán me ayudó a identificar áreas en las que necesito trabajar para manejar mejor mis emociones.
3. **Responsabilidad:**
   Sentí un sentido de responsabilidad hacia mis estudiantes para enseñarles habilidades emocionales saludables. Reconocer la importancia de estas habilidades me motivó a seguir incorporando actividades de educación emocional en el aula
4. **Empatía:**
   La actividad me permitió entender mejor las emociones de los estudiantes y empatizar con sus experiencias. Ver cómo cada uno identificaba sus emociones me hizo más consciente de sus necesidades emocionales y me ayudó a ofrecerles un apoyo más personalizado.
5. **Satisfacción:**
   Sentí una gran satisfacción al ver cómo los estudiantes participaban activamente y se beneficiaban de la actividad. Sus comentarios y reflexiones mostraron que estaban aprendiendo a manejar mejor sus emociones, lo cual es un objetivo fundamental de la educación emocional.
6. **Gratitud:**

   Sentí gratitud por la oportunidad de realizar esta actividad y por la respuesta positiva de los estudiantes. Su apertura y disposición para aprender sobre sus emociones me recordaron la importancia de incorporar regularmente actividades de educación emocional en el aula.

Actividad: “El termómetro emocional”

Para dar inicio la actividad se da el propósito y el objetivo, en esta imagen se muestra cuando es presentado el tema del termómetro emocional a los alumnos, se pide a las y los alumnos que piensen en cómo se sienten el día de hoy



Continuando con la actividad se muestra el termómetro emocional a los alumnos pegando en el pizarrón y en base a esta imagen puedan tomar como referente de como se sienten emocionalmente

Después se proporciona una hoja blanca para que dibuje una carita de cómo se sienten el día.
Se les pide pintar la carita del color de la emoción que experimenta

Aquí se muestran las caritas que realizaron según su emoción que experimentan en este momento, algunos mostraron emociones, de felicidad, incertidumbre, enojo, tranquilidad.

Se les invito para que colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual, algunos niños empezaron a colocar sus caritas en el termómetro emocional comentado al grupo del por que se sentían así o

Después se puso una música relajante para posteriormente realizaran otra carita de como se sienten después de escuchar la música y comentaran el porqué cambio sus emociones.

Aquí se muestran las caritas diferentes que estaban al principio de la actividad la mayoría cambio a felicidad, tranquilidad, calma y serenidad y motivados socioemocional, se discute con ellas/ellos brevemente de cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta.

La actividad del termómetro emocional fue muy efectiva para enseñar a los estudiantes sobre la importancia del manejo emocional. Visualizar las emociones y su intensidad les proporcionó una herramienta clara para identificar y expresar sus sentimientos. Además, la actividad promovió una mayor conciencia emocional y una comunicación abierta en el aula.

Conclusión

La actividad del termómetro emocional fue un éxito tanto a nivel personal como educativo. Nos permitió a todos(maestro y alumnos) reflexionar sobre nuestras emociones, enojo, tristeza, alegría, paz, preocupación entre otras, aprender a gestionarlas mejor y fortalecer las relaciones en el aula. Continuaré implementando actividades similares para seguir promoviendo la educación emocional y el bienestar de los estudiantes para que estén mejor socioemocionalmente.

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.					