



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al término de este primer módulo, con las actividades realizadas en el manual, las compartidas con mi asesora y las aplicadas en mi aula, puedo reconocer los siguientes pensamientos en mí.

- Mayor autoconciencia: tengo una mejor comprensión de mis propias emociones, fortalezas y debilidades.
- Mayor empatía: He reflexionado mucho sobre mi capacidad de comprender y apreciar los sentimientos de los demás y sobre todo de mis alumnos.
- Habilidades de comunicación mejoradas: A pesar de tener muy pocos días realizando el curso, me siento más segura y efectiva para comunicarme con los demás.

Las emociones que he sentido a lo largo de las actividades son:

- Felicidad: Al concluir mis actividades, participar en el webinar y trabajar con las actividades que se presentan en el curso y que me han permitido conectar con mi interior.
- Gratitud: Al reconocer las cosas buenas que tengo en la actualidad y las personas que día a día están a mi lado de manera incondicional.
- Motivación: Para continuar realizando el curso, sacar el mayor provecho y mejorar como persona.
- Esperanza: Me siento optimista y con mucha esperanza de mejorar en muchos aspectos personales para seguir creciendo de manera emocional.

Sin embargo, también reconozco que no todo han sido pensamientos y emociones positivas, he podido reconocer los siguientes:

- Frustración: De pensar todas aquellas ocasiones en que pude haber puesto en práctica lo que he aprendido.
- Incomodidad: al mandar audios expresando mis emociones o llegando a conclusiones muy reflexivas.

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

- Reflexionando sobre mis experiencias personales y con los alumnos que he tenido a lo largo de los años, pensando en las cosas que me han pasado en la vida y sobre todo en estos últimos meses, tanto las positivas como las negativas.
- Prestando atención a mis pensamientos y emociones, reflexionando a conciencia sin juzgarme, identificando patrones propios de conducta y tratando de comprendiendo mejor cómo funciona.
- Escribiendo en mi computadora mis pensamientos y emociones al momento de realizar las actividades.

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

En mi grupo a cargo en el turno matutino, 2do. A, realicé con mis alumnos las actividades de “Termómetro de emociones” y “El volcán”, logré conectar con ellos en diferentes momentos de las sesiones.

Antes de las actividades:

- Cree un ambiente tranquilo y acogedor, me aseguré de que mis alumnos se sintieran cómodos y seguros para compartir sus emociones.
- Comenté el nombre de las 6 emociones básicas, basandome en ejemplificaciones de situaciones que he observado a lo largo del ciclo escolar en la que los mismos niños han sido participes.

Durante las actividades:

- Presenté el termómetro de las emociones, en grande y les entregué uno de manera individual, les expliqué qué es el termómetro de emociones y cómo funciona.
- Practicamos con el termómetro de emociones, los ayudé a familiarizarse con éste practicando juntos con ejemplos de situaciones de su contexto próximo.
- Les leí el cuento del volcán, asegurándome que la entonación de la lectura transmitiera emociones como la alegría, la tristeza, la ira y el miedo de una manera que sea comprensible para los niños.
- Discutimos el cuento, invitando a mis alumnos a reflexionar lo que sucedió, con base en preguntarles sobre los personajes, los eventos de la historia y cómo se sintieron los personajes en diferentes momentos.
- Relacioné el cuento con el termómetro de emociones, ayudándoles a conectar las emociones del cuento con el termómetro de emociones.
- Compartí mis propias emociones sentidas en algunas experiencias personales, haciendo relación con las emociones del cuento.

Después de las actividades:

- Reflexionamos sobre las actividades, dedicamos un tiempo para que los niños analicen sobre la actividad, pasarón al frente a expresar el estado emocional personal en ese momento y de mi parte di palabras de aliento a cada uno de ellos.
- Reforcé la importancia de las emociones, recordándoles que todas las emociones son válidas y que está bien sentirlas.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

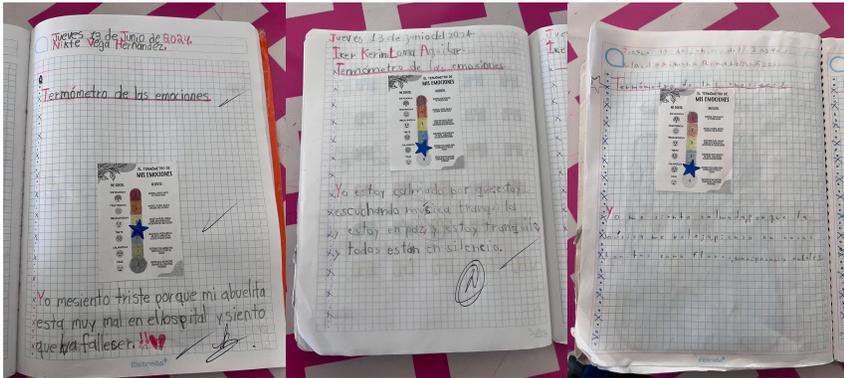
Es reconfortante y alentador contar con este tipo de herramientas para trabajar con nuestros alumnos y de manera personal. Este proyecto ayudó a mis estudiantes y a mí misma, a desarrollar habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsables, sería mentir decir que desarrollamos en un 100 % dichas habilidades, sin embargo, si comenzamos con lo más difícil que es, dar el primer paso y permitirnos reflexionar sobre lo que sentimos.

Me siento muy contenta de realizar este proyecto y curso en general, y de que no sólo tenga actividades para trabajar con los alumnos, si no que paso a paso, nos lleva a trabajar en nosotros mismos. Confirmando una frase que me encanta decir y tenerla presente “Somos lo que damos”, y para que esto tenga impacto en nuestro alrededor debemos estar bien en mente, cuerpo, alma y corazón.

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



Antes de dar inicio a cada una de las actividades de este proyecto, nos regalabamos un momento para estar tranquilos, ser conscientes de nuestra respiración y sentir los latidos del corazón.



Familiarización con el termómetro de las emociones, conocimiento de las 6 emociones básicas, identificación de la emoción que sentían en dicho momento y reflexión de por qué se sentían así.

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.	X				
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.	X				
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mi proyecto.	X				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.	X				