



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Mini proyecto “Mi botiquín emocional”

Tema: Conectar conmigo y con mis estudiantes.

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo

Para mí el conocer mis emociones y ser un ser sintiente es fundamental ya que me permite tener autoconocimiento de mi misma, es decir me es más sencillo identificar lo que me hace estar feliz, triste, enojada, ansiosa y además soy capaz de tomar decisiones que me beneficien lo cual me permite evitar situaciones perjudiciales, otro beneficio es el del manejo del estrés, ser consciente de lo que siento me permite un manejo de estrés efectivo, ya que, de forma saludable manejo esas emociones para que no me abrumen.

Otro aspecto importante es tener una mejor comunicación interpersonal está de la mano de la inteligencia emocional, cuando entiendo mis propias emociones, logro ser una persona más empática y comprensiva con los demás, lo cual facilita la comunicación y fortalece relaciones.

Un beneficio de conocer mis emociones es la toma de decisiones, las emociones influyen en nuestras decisiones más de lo que nos damos cuenta. Ser consciente de mis propias emociones me ayuda a tomar decisiones más informadas y menos impulsivas, ya que puedo evaluar cómo mis emociones están afectando mis pensamientos y acciones.

El bienestar mental es otro aspecto el cual nos ayuda a no ignorar o reprimir emociones, ya que esto puede llevarme a problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión. Cuando reconozco y acepto mis emociones como parte de mi naturaleza como humano contribuye significativamente a mi bienestar emocional y mental.

Conocer mis emociones y ser consciente de mi naturaleza sintiente me ayuda a vivir una vida más plena, saludable y satisfactoria.

Todas las actividades que se llevaron a cabo en este módulo me hicieron reflexionar acerca la importancia que tienen las emociones en el día a día y como estas pueden interferir en tu trabajo, familia, entorno social, etc. es la naturaleza de los seres humanos y saber manejar mis emociones es fundamental para estar bien tanto física como mental, y cuando te encuentras bien contigo mismo, eso se reflejará son los demás al dar un mejor trato, al

entender a los demás, ser empático y sobre todo entenderse a uno mismo que es lo primordial.

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Lo primero que logré fue conocerme a mí misma y conocer mis emociones y también saber de qué forma estas afectan mi día a día. Conectar conmigo mismo involucra la práctica de la autoconsciencia, y es algo que no se logra en un día, requiere práctica diaria, ser constante y paciente, una de las practicas que me ayudan a tener paz mental y por consecuencia paz emocional es el pilates, lo practico todos los días sin falta y me ayuda mucho a tener en calma mi mente, mi espíritu y además me permite estar en buena forma física.

El pilates es algo que me ha funcionado muy bien, sin embargo no son las únicas y también es bueno tener otras prácticas, como el llevar un diario de emociones, en este registras tus emociones diarias, lo cual puede ayudarte a identificar patrones, desencadenantes y tendencias emocionales. Esto te permite conocer mejor tus estados emocionales y comprender qué situaciones te afectan más. También existe el mindfulness, es una práctica que te ayuda a estar presente en el momento y a observar tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. La meditación mindfulness puede ser una herramienta poderosa para desarrollar la autoconsciencia emocional.

Tomarse el tiempo para reflexionar sobre tus emociones, pregúntate a ti mismo qué estás sintiendo, por qué lo estás sintiendo y cómo estás respondiendo a esas emociones.

Esto te ayudará a profundizar en tu comprensión emocional. Y otras tantas practicas con las cuales se logra conectar con uno mismo, entenderse, conocerse y vivir pleno en la piel de cada uno, practicar alguna estrategia de forma regular, te permitirá desarrollar una mayor conexión contigo mismo emocionalmente y una mayor capacidad para manejar tus emociones de manera saludable.

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

La gestión emocional en el aula es esencial para establecer conexiones significativas con los estudiantes. Cuando los maestros comprenden y regulan sus propias emociones, pueden responder con empatía a las necesidades emocionales de los alumnos, creando un ambiente de apoyo donde se sientan seguros para expresarse. Esta conexión emocional facilita

la construcción de relaciones de confianza y respeto mutuo, promoviendo un entorno de aprendizaje positivo y colaborativo

Pude establecer una conexión con mis alumnos, creando un entorno en el aula que promovió la seguridad y el respeto. Cada estudiante se sintió libre de expresarse sin temor a juicios o críticas. Esta conexión emocional me permitió abordar eficazmente las necesidades emocionales de mis estudiantes como docente. Al comprender y regular mis propias emociones, pude brindar un apoyo comprensivo a aquellos que enfrentaban desafíos emocionales. Esta dinámica cultivó relaciones de confianza y respeto mutuo, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo y positivo.

Finalmente, al manejar nuestras propias emociones, podemos enseñar habilidades de inteligencia emocional de manera efectiva. Al ser modelos a seguir, ayudamos a los estudiantes a desarrollar su capacidad para identificar, comprender y gestionar sus emociones.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Crear un proyecto que promueva la conexión personal y emocional con los estudiantes es una iniciativa muy enriquecedora. Desde mi experiencia como profesor de tecnología Informática en secundaria, considero que esta propuesta no solo fortalece a los docentes y alumnos, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de ambas partes.

Este proyecto ofrece una oportunidad única para establecer conexiones más profundas y significativas con los estudiantes, especialmente en asignaturas como educación socioemocional, donde se fomenta la expresión y la reflexión emocional. A través de un ambiente de diálogo respetuoso, los alumnos comparten sus experiencias y emociones, lo que contribuye a fortalecer la cohesión en el aula.

Además, implementamos prácticas de relajación y ejercicios concretos para ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones de manera más efectiva. Esta aproximación integral no solo fomenta un ambiente de aprendizaje positivo, sino que también capacita a los estudiantes para desarrollar habilidades de autoconciencia y gestión emocional, fundamentales para su bienestar general.

En resumen, este proyecto logró la una conexión emocional entre maestros y estudiantes, lo cual no solo refuerza el vínculo entre docentes y alumnos, sino que también contribuye al desarrollo integral de los estudiantes y al ambiente de aprendizaje positivo.

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

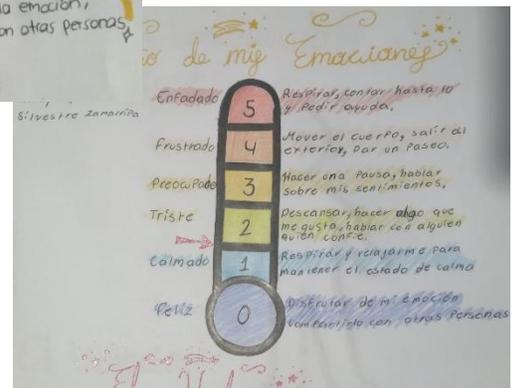
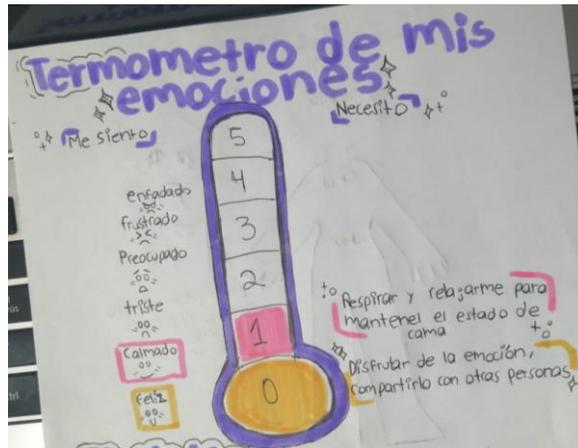
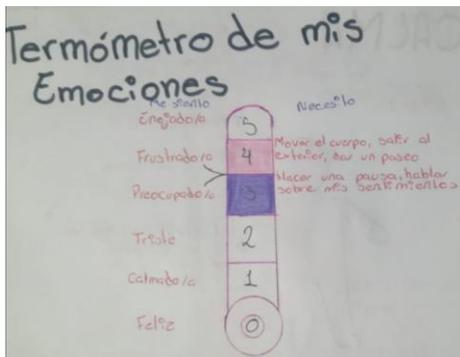
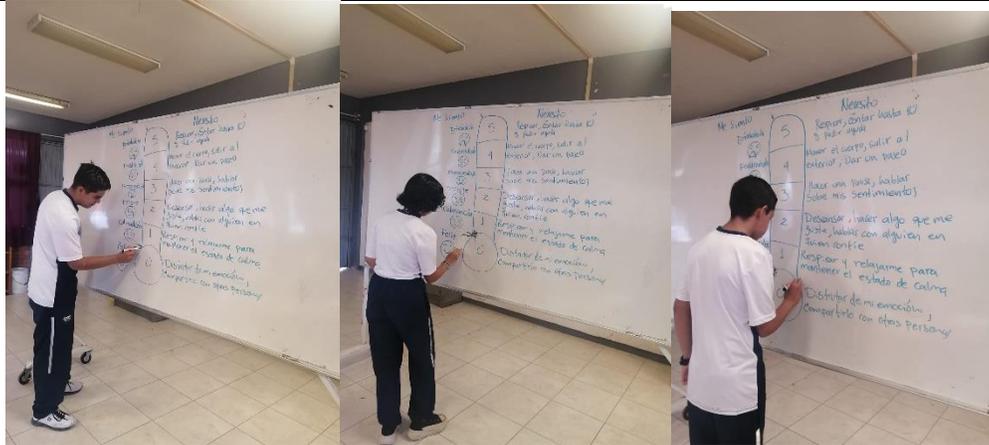
MINDFULNESS – RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y EN CALMA

Para conectar con los alumnos, la clase inició en encontrar la calma y paz mental, lo cual no fue tan sencillo como esperaba pues no faltó el alumno que se reía o hablaba, los alumnos se sentaron en el suelo formando un círculo en, cerraron sus ojos y les pedí que pensarán en un momento o situación en la que fueron felices o pasaron un rato agradable y bonito, haciendo caso de su respiración, inhalaron exhalaron alrededor de 2 minutos, pasado este tiempo, los alumnos lucían más tranquilos y relajados.



TERMÓMETRO EMOCIONAL

Después del momento de respiración y relajación, el grupo estaba muy tranquilo, con lo cual se inició preguntando al grupo “¿Cómo se sienten hoy?”, se pidió que cada estudiante dibujara el termómetro emocional en su cuaderno que previamente dibujé en el pizarrón. Algunos alumnos pasaron al pizarrón a señalar cómo se sentían ese día, otros no pasaron al pizarrón pero lo indicaron dibujando una flecha o coloreando la emoción en el termómetro que dibujaron en su cuaderno. Los alumnos aprendieron a identificar la emoción que sentían en ese día y cómo la estaban sintiendo.



SABERES QUE EMOCIONAN

Después de identificar la emoción del día, se enfatizó en que a lo largo del día tenemos distintas emociones de acuerdo a lo que estamos viviendo en cada momento del día y debemos ser conscientes de ellas.

Se continuó con la lectura en voz alta de las siguientes frases:

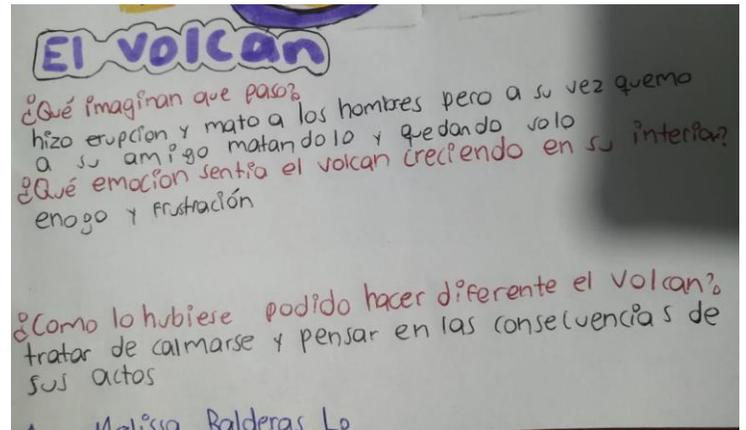
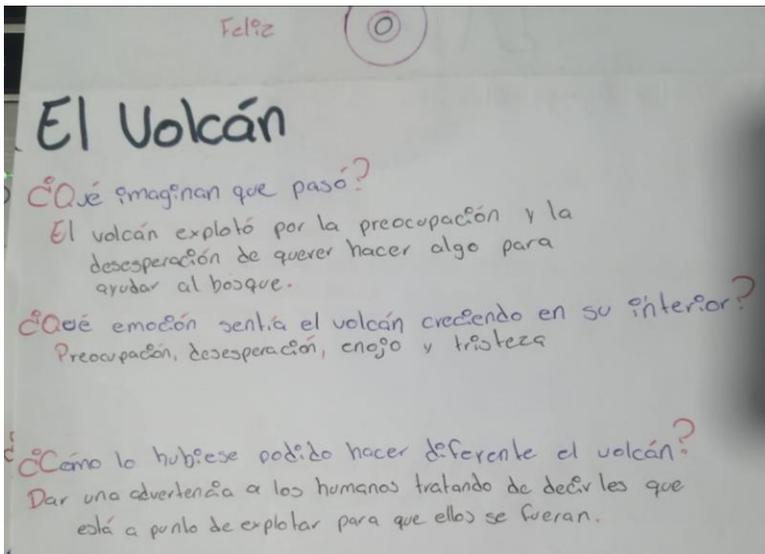
- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Al leer cada frase, se les pidió levantar la mano si estaban de acuerdo con lo que la frase decía, después se generó un pequeño debate en donde alumnos que estaban de acuerdo daban sus argumentos al respecto y alumnos que no estaban de acuerdo también defendían sus ideas. En este ejercicio los estudiantes profundizaron más en el autoconocimiento de sus emociones y de las emociones de los demás.



VOLCÁN DE EMOCIONES

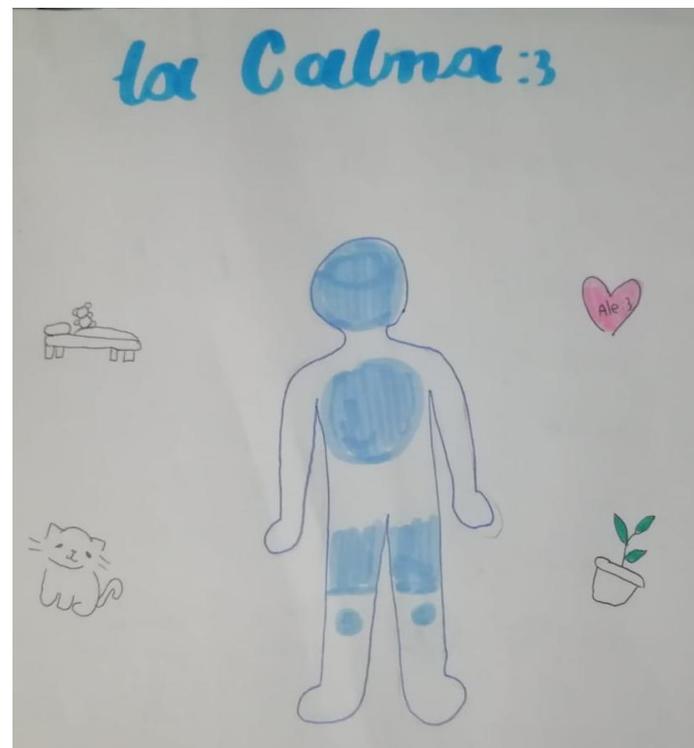
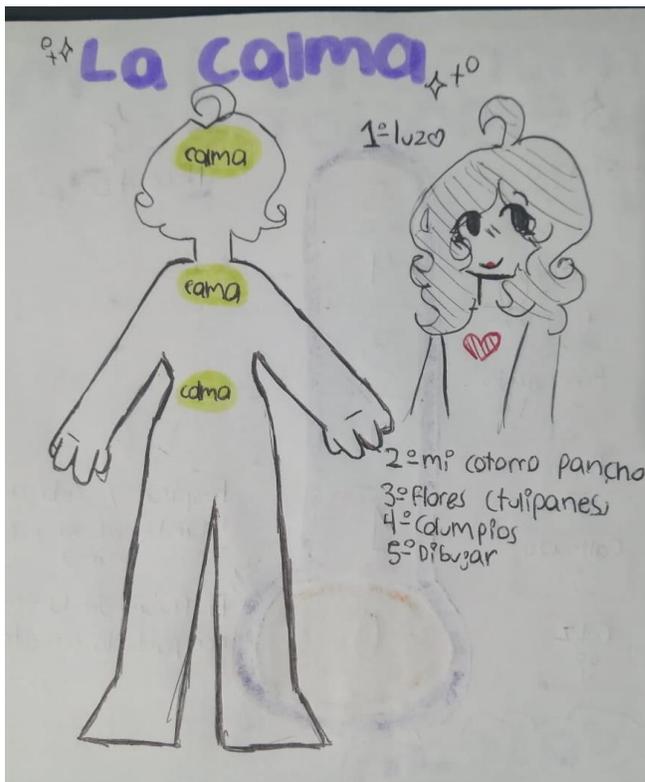
Se continuó con la lectura en voz alta del cuento “El volcán” donde los alumnos escucharon el cuento al terminar contestaron las preguntas. Después de que cada alumno contestó de forma individual se analizó en plenaria cada una de las respuestas, lo cual resultó en una actividad fructífera ya que los estudiantes comprendieron lo importante que es no ignorar nuestras emociones, cómo gestionarlas y cómo utilizarlas a nuestro beneficio para no perjudicar a nadie.



EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Finalmente, se les pide a los estudiantes pensar en “la calma”, en donde algunos de ellos dieron su opinión acerca de cómo perciben la calma en ellos y en los lugares o ambientes en los que se encuentran.

Enseguida, dibujaron una silueta humana, eligieron un color que para ellos representa la calma, colorearon la parte de su cuerpo en donde ellos creen que experimentan la calma, a su vez, identificaron personas, animales u objetos que les transmiten calma. Cuando terminó la actividad, los estudiantes dieron una pequeña conclusión acerca de la importancia de la calma e identificaron factores que eliminan la calma y de qué forma tratamos de que esta regrese al lugar en el que nos encontramos.



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	