



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

*Reflexioné sobre la importancia de educar en emociones y evaluarme personalmente en términos de fortalezas y áreas de mejora emocional. Algunas actividades me brindaron calma y control mental, destacando la necesidad continua de buscar paz interior y claridad para enfrentar desafíos personales y profesionales.*

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

*Identifiqué fortalezas y áreas de mejora en mi gestión emocional, fortalecí mi empatía y cultivé una actitud de aceptación y gratitud. Las actividades también me inspiraron a buscar estrategias para manejar conflictos emocionales y a comprometerme con un continuo desarrollo personal.*

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

*Algunas actividades con mis alumnos fomentaron una conexión significativa, especialmente aquellas centradas en la reflexión emocional y el autoconocimiento. Noté esta conexión por la apertura de mis estudiantes al compartir sus experiencias personales, aún a su corta edad. Estas actividades les hicieron sentir escuchados y apoyados, creando un ambiente de aprendizaje más positivo y empático.*

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

*El proyecto "mi botiquín emocional" fue una experiencia enriquecedora como docente. Crear un ambiente acogedor con velas aromáticas y música estableció un clima de calma y apertura. Los estudiantes se involucraron activamente en actividades como el termómetro emocional y la lectura del cuento "El volcán". Fue satisfactorio verlos reflexionar y compartir sus emociones de manera abierta y respetuosa, confirmándome la importancia de integrar la educación emocional en el aula para fomentar un aprendizaje integral y empático.*