



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades emocionales llevadas a cabo en un grupo escolar de cuarto grado tienen un impacto profundo en los pensamientos y emociones de los estudiantes. Durante estas actividades, los niños aprenden a identificar y expresar sus emociones de manera saludable, lo que les permite desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás. La dinámica grupal y los juegos interactivos fomentan un ambiente de apoyo y confianza, donde los estudiantes se sienten seguros para compartir sus sentimientos. Esta apertura no solo fortalece los lazos entre los compañeros, sino que también mejora la autoestima individual y la autoeficacia emocional, creando una base sólida para el bienestar emocional a largo plazo.

Por otro lado, los pensamientos que emergen durante estas actividades reflejan el proceso de autoexploración y autoconocimiento en los estudiantes. Al participar en discusiones y reflexiones guiadas, los niños comienzan a comprender mejor las causas y consecuencias de sus emociones, así como las de sus compañeros. Este entendimiento les ayuda a desarrollar habilidades de regulación emocional y a adoptar perspectivas más positivas y constructivas frente a los desafíos. En conjunto, estas experiencias enriquecen el desarrollo socioemocional de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar situaciones diversas y complejas dentro y fuera del entorno escolar.

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

Conectar conmigo misma durante las actividades emocionales ha sido un proceso revelador y enriquecedor. A través de ejercicios de reflexión y meditación guiada, he aprendido a prestar atención a mis sentimientos internos y a reconocer patrones en mis reacciones emocionales. Este autoconocimiento me ha permitido identificar y nombrar mis emociones con mayor claridad, lo cual es el primer paso para

gestionarlas efectivamente. Al darme el tiempo y el espacio para explorar mis emociones, he podido comprender mejor mis necesidades y deseos, lo que ha fortalecido mi capacidad para tomar decisiones más alineadas con mi bienestar personal.

Además, participar en actividades grupales y compartir experiencias con otros me ha proporcionado una perspectiva valiosa sobre cómo mis emociones se relacionan con las de los demás. Al escuchar y empatizar con las historias y sentimientos de mis compañeros, he desarrollado una mayor compasión y entendimiento, no solo hacia ellos, sino también hacia mí mismo/a. Este intercambio emocional ha creado un sentido de comunidad y apoyo, reafirmando la importancia de las conexiones humanas en mi proceso de auto conexión. En resumen, las actividades emocionales no solo me han ayudado a entenderme mejor, sino que también han fortalecido mis relaciones interpersonales y mi capacidad para vivir de manera más consciente y plena.

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

Utilicé las dinámicas propuestas del primer módulo que fomentaban la participación activa de todos, permitiendo que cada estudiante tuviera la oportunidad de compartir sus experiencias y escuchar las de sus compañeros. Al mostrar genuino interés en sus historias y validando sus sentimientos, los estudiantes se sintieron comprendidos y valorados. Esta conexión se fortaleció a través de conversaciones sinceras y momentos de reflexión conjunta, donde juntos exploramos diversas emociones y cómo manejarlas de manera saludable.

Además, implementé la fábula del volcán y formamos un círculo de diálogo de empatía donde se promovió una comunicación más profunda y significativa entre todos los miembros del grupo. A través de estas prácticas, los estudiantes no solo aprendieron a identificar y gestionar sus propias emociones, sino que también desarrollaron una mayor sensibilidad hacia las emociones de los demás. Mi papel como facilitadora fue crucial en guiar estas interacciones, modelando comportamientos de escucha activa y apoyo emocional. Este enfoque no solo permitió una mejor conexión entre los estudiantes y yo, sino que también creó un sentido de comunidad y pertenencia dentro del grupo, esencial para su desarrollo socioemocional.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Mi opinión sobre este primer mini proyecto realizado sobre actividades emocionales es sumamente positiva. La implementación de estas actividades ha demostrado ser una herramienta poderosa para fomentar el desarrollo socioemocional de los estudiantes. A través de ejercicios bien diseñados, se ha creado un espacio seguro y acogedor donde los niños pueden explorar y expresar sus emociones de manera constructiva. La participación activa y la apertura mostrada por los estudiantes indican que estas actividades no solo captaron su interés, sino que también les proporcionaron valiosas habilidades para la vida, como la empatía, la autorreflexión y la regulación emocional.

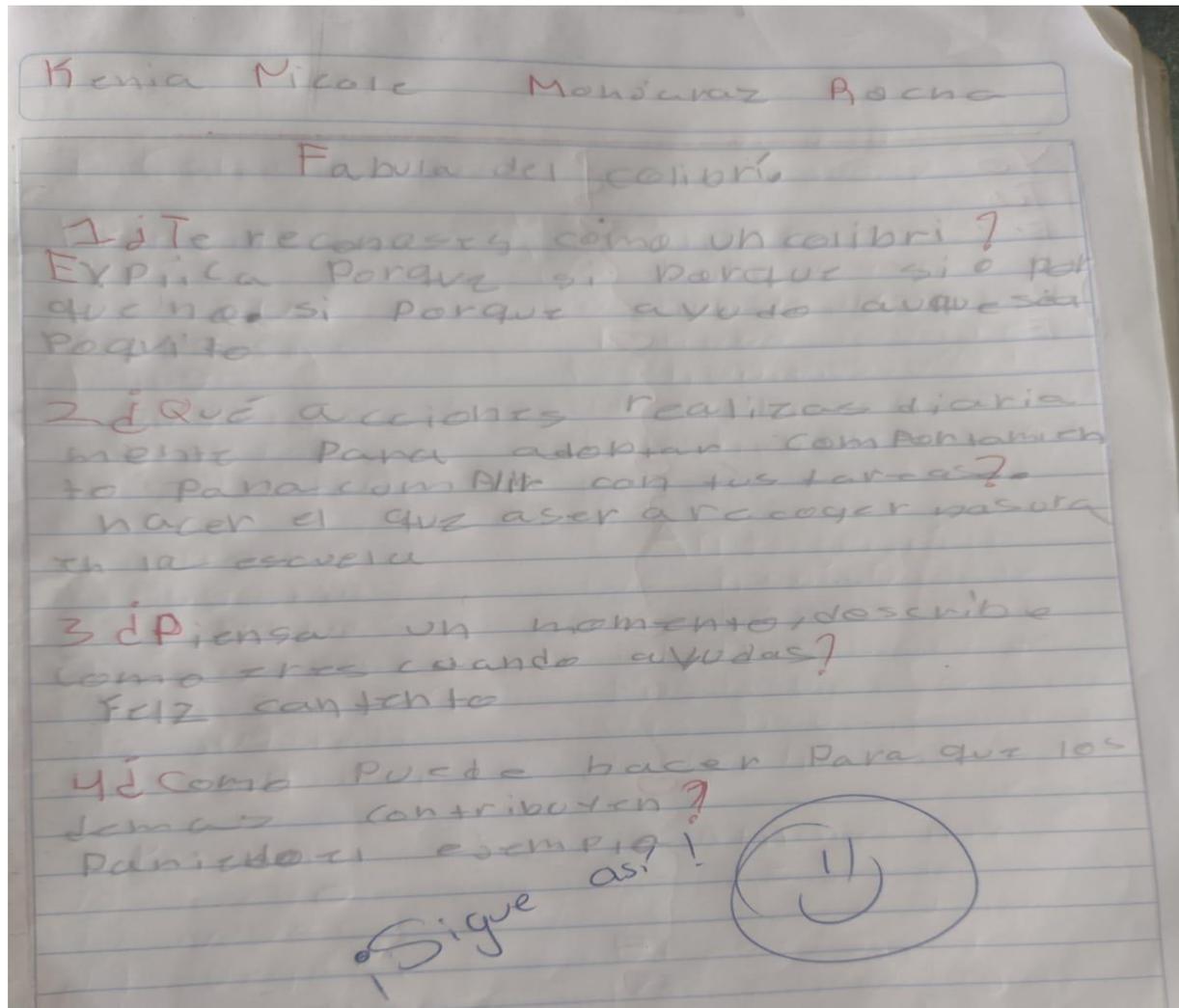
Además, el proyecto ha tenido un impacto significativo en la dinámica del grupo. Se observó una mejora notable en la cohesión y el sentido de comunidad entre los estudiantes, lo cual es fundamental para su bienestar general y éxito académico. La creación de un ambiente de confianza y respeto mutuo ha facilitado un aprendizaje más profundo y colaborativo. Este primer mini proyecto ha sentado una base sólida para futuras iniciativas en educación emocional, mostrando que cuando se les brinda el espacio y las herramientas adecuadas, los estudiantes son capaces de desarrollar una inteligencia emocional que les beneficiará a lo largo de sus vidas. La experiencia al realizar las actividades del primer módulo ha demostrado que cuando se presta atención al desarrollo emocional de los estudiantes, se crea un ambiente escolar más positivo y productivo. Los alumnos no solo aprenden mejor, sino que también se sienten más motivados y comprometidos. La habilidad para manejar sus emociones y relacionarse de manera saludable con sus compañeros se traduce en una mejor convivencia y menos conflictos en el aula. Esto refuerza la idea de que el bienestar emocional es fundamental para el éxito académico y social. Este proyecto también ha sido una valiosa oportunidad de crecimiento profesional para mí como docente. A través de la planificación y ejecución de las actividades, he aprendido a identificar las necesidades emocionales de mis alumnos y a adaptar mis enfoques de enseñanza para apoyarlos mejor. La retroalimentación positiva de los estudiantes y sus progresos visibles me han confirmado el valor de estas iniciativas. Este proyecto inicial no solo ha mejorado la vida emocional de los

estudiantes, sino que también me ha proporcionado las herramientas y la confianza para continuar explorando y desarrollando programas de educación emocional en el futuro.

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

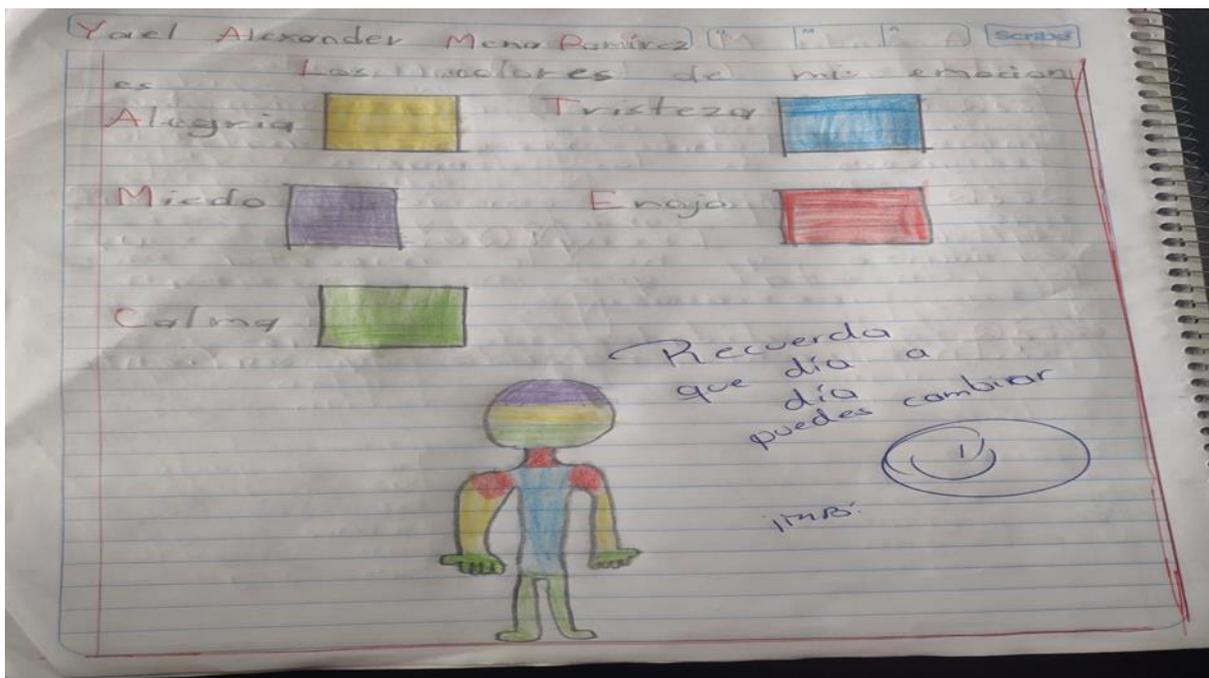
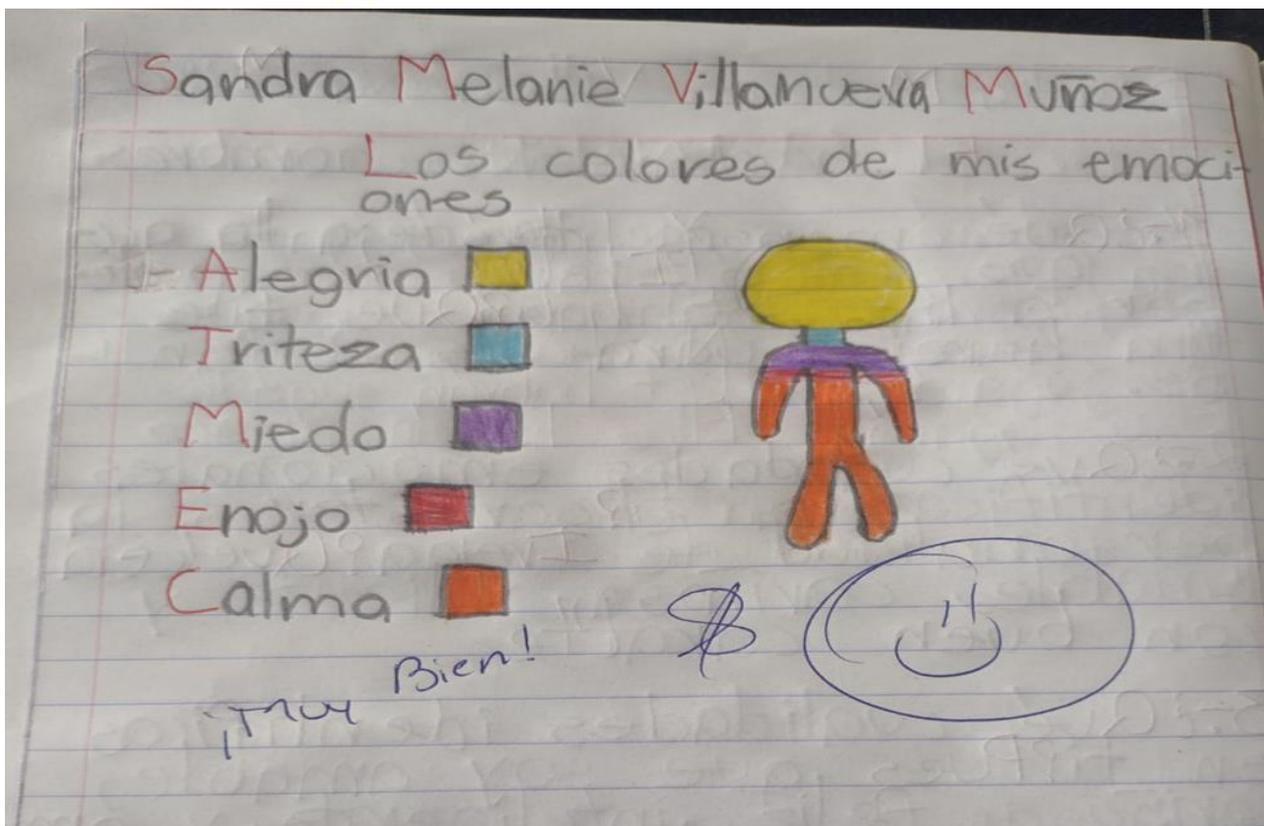


El árbol de los nombres. La reflexión del árbol de los nombres fue una experiencia profundamente significativa tanto para los estudiantes como para mí. Al participar en esta actividad, cada estudiante tuvo la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de su existencia en el mundo para ayudar a los demás, lo que fomentó un sentido de empatía hacia los demás.



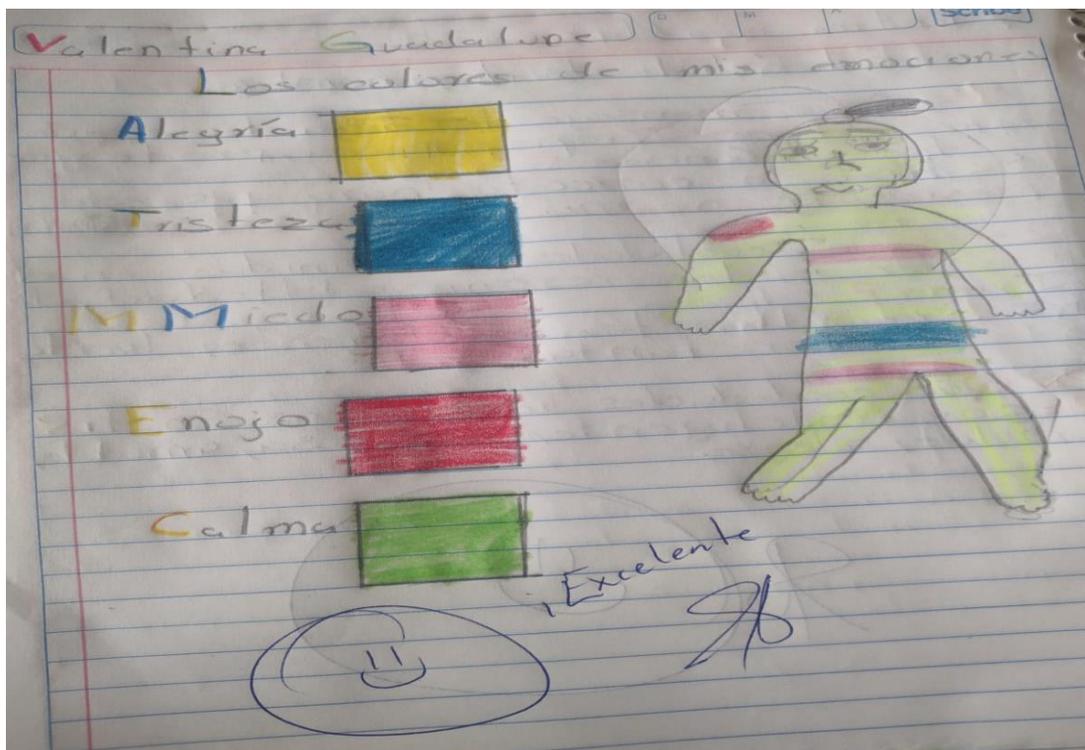
La fábula del colibrí ayudó a la reflexión y despertó en los alumnos el valor de la cooperación. Al relatar la historia del pequeño colibrí que, ante un gran incendio, decide llevar gotas de agua en su diminuto pico para intentar apagarlo, los estudiantes pudieron comprender el poder y la importancia de las pequeñas acciones individuales cuando se unen en un esfuerzo colectivo. La moraleja de la fábula subrayó que, aunque las contribuciones individuales pueden parecer insignificantes, cuando cada persona aporta su granito de arena, se pueden lograr grandes cosas.

Esta reflexión generó un debate enriquecedor en clase sobre cómo cada uno de ellos puede contribuir positivamente en su entorno, tanto en la escuela como en sus hogares. Los alumnos compartieron ideas sobre cómo pueden apoyarse mutuamente, desde ayudar con las tareas hasta brindar apoyo emocional a un compañero que lo necesite. Además, la fábula incentivó a los estudiantes a identificar sus propias fortalezas y cómo pueden usarlas para el bien común,



Los colores de mis emociones fue una actividad que contribuyó significativamente a identificar las emociones personales de cada alumno. Al asignar diferentes colores a distintas emociones, los estudiantes pudieron visualizar y expresar sus sentimientos de manera creativa y tangible. Esta metodología facilitó que incluso aquellos alumnos que tienen dificultades para verbalizar sus emociones pudieran comunicarlas a través del arte. Por ejemplo, al usar el color azul para representar la tristeza y el amarillo para la alegría, los estudiantes aprendieron a asociar sus estados emocionales con un espectro de colores que les ayudó a reconocer y diferenciar sus emociones con mayor claridad.

Además, esta actividad fomentó un ambiente de empatía y comprensión dentro del aula. Al compartir sus creaciones con el grupo, los estudiantes tuvieron la oportunidad de ver y comprender las experiencias emocionales de sus compañeros, lo que promovió un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Discutir sobre los colores y las emociones asociadas permitió a los alumnos explorar temas como la gestión emocional y la autorregulación, aprendiendo estrategias para manejar sus sentimientos de manera saludable. Esta actividad no solo enriqueció su vocabulario emocional, sino que también les proporcionó herramientas prácticas para expresar y gestionar sus emociones, contribuyendo a su desarrollo socioemocional integral.



Yael Alexander Mend Ramirez

D	M	A
---	---	---

scribo

El volcán de las emociones

1- ¿Qué imágenes que paso?
 El volcán eruputo y salpico toda la lava!

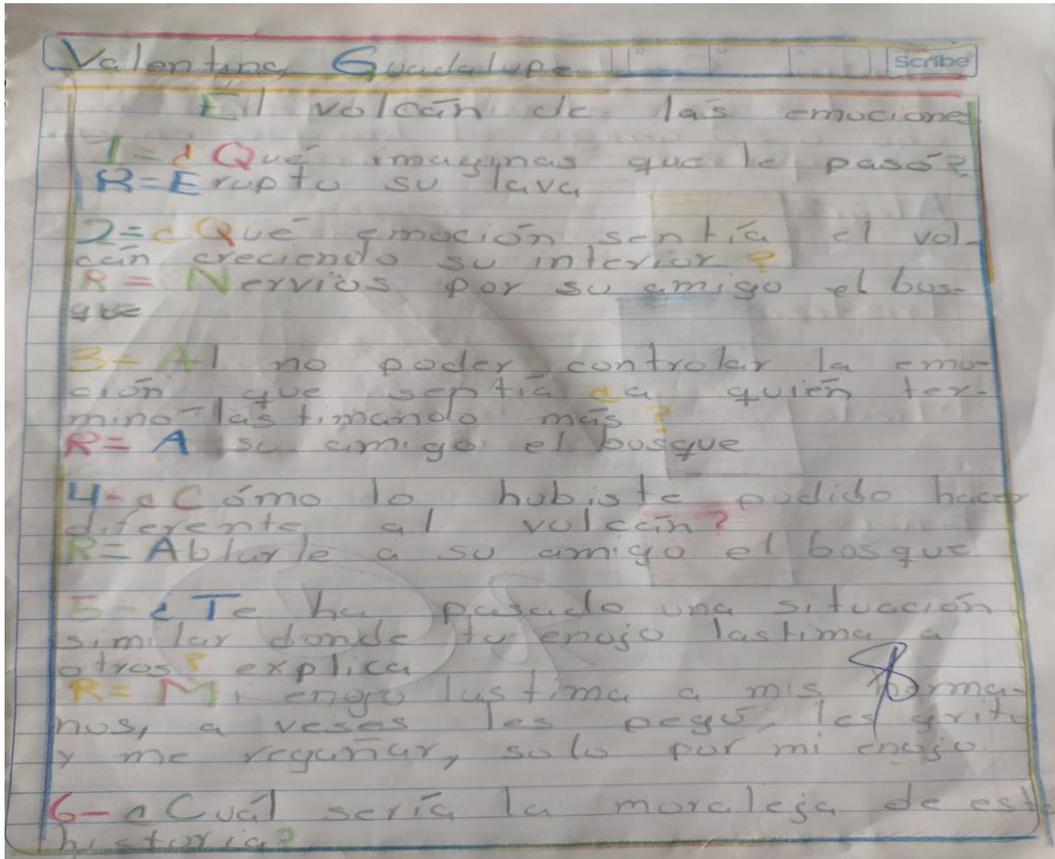
2- ¿Qué emoción sentia el volcán creciendo en su interior?
 Enojo y tristeza por su amiga

3- ¿Al no poder controlar la emoción que sentia a que termino lastimando más?
 Al bosque por la lava.

4- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
 Entrar en calma y esperar.

5- ¿Te a pasado una situación similar donde tu enojo lastima a otros? explica.
 Si que asta casi le doy con un zapato ami hermano mayor.

6- ¿Cual sería la moraleja de esta historia?

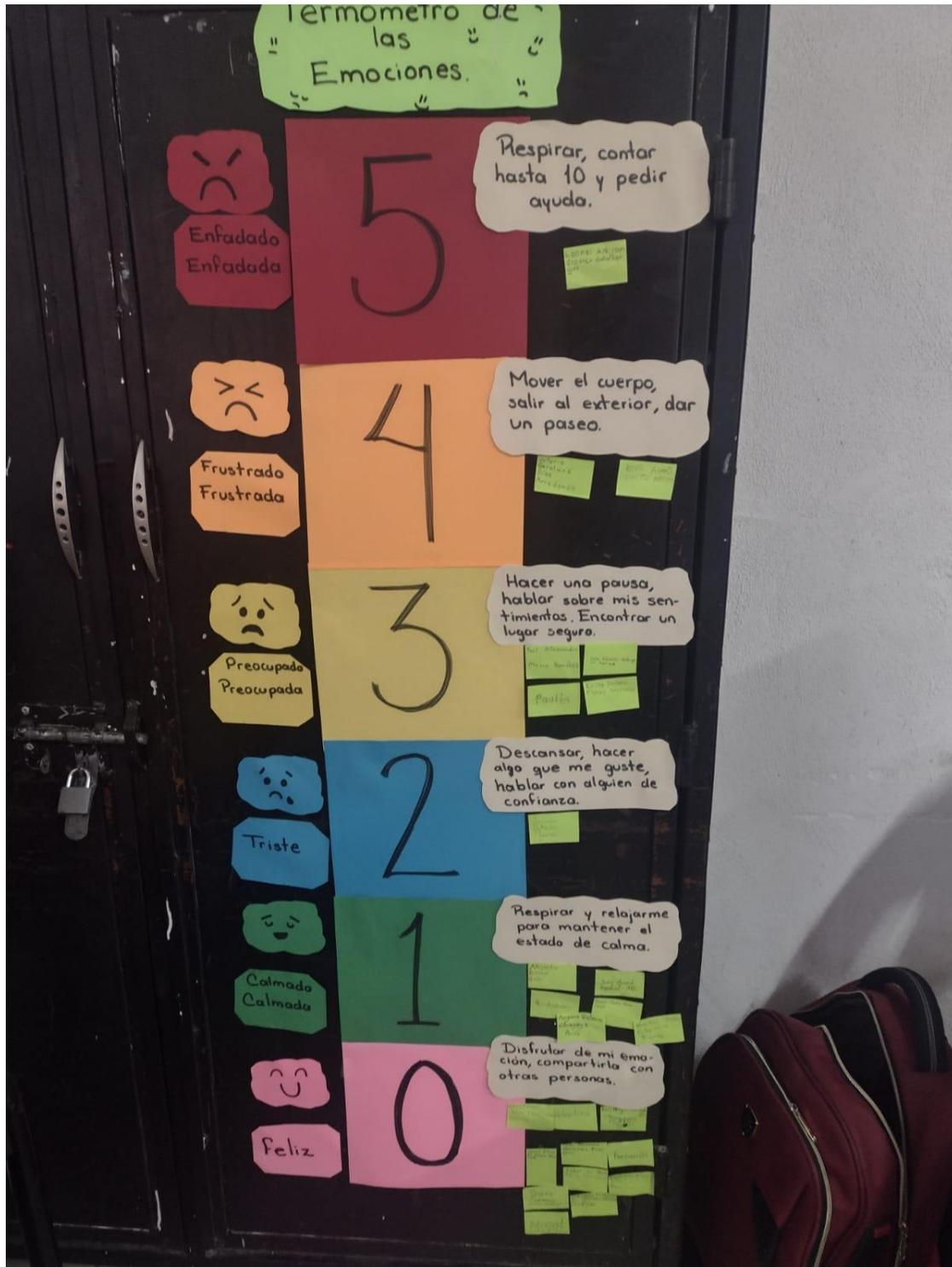


La actividad del volcán de las emociones hace énfasis en la importancia de manejar nuestras emociones de manera saludable y controlada. En esta dinámica, los estudiantes comparan sus emociones intensas con un volcán en erupción, ilustrando cómo las emociones reprimidas o mal gestionadas pueden explotar de manera dañina. A través de esta metáfora visual, los alumnos aprendieron que, al igual que un volcán que acumula presión antes de estallar, nuestras emociones también necesitan ser expresadas y liberadas de manera adecuada para evitar consecuencias negativas.

Durante la actividad, se discutieron diversas estrategias para manejar las emociones, como la respiración profunda, el diálogo con amigos o adultos de confianza, y la práctica de actividades relajantes como el dibujo o el ejercicio. Los

estudiantes participaron activamente en la construcción de un modelo de volcán, utilizando colores y materiales para representar diferentes emociones y sus posibles desencadenantes. Esta experiencia práctica no solo hizo que el aprendizaje fuera más divertido y memorable, sino que también proporcionó a los alumnos herramientas concretas para reconocer cuándo están comenzando a "acumular presión" emocional y cómo pueden intervenir antes de llegar al punto de erupción.

La actividad del volcán de las emociones también fomentó un ambiente de reflexión y autoconsciencia. Al identificar y discutir situaciones que los hacen sentir como si estuvieran "a punto de estallar", los estudiantes desarrollaron una mayor comprensión de sus propios desencadenantes emocionales y cómo pueden abordarlos de manera constructiva. Este enfoque proactivo les enseñó que tener emociones intensas es natural, pero que la clave está en cómo elegimos manejarlas, promoviendo así un manejo emocional más consciente y saludable en su vida diaria.



El termómetro de las emociones permitió a los estudiantes evaluar y expresar la intensidad de sus sentimientos de manera clara y visual. Utilizando una escala de colores y números, los alumnos pudieron identificar no solo qué emociones estaban experimentando, sino también cuán fuertes eran esas emociones en un momento dado. Esta herramienta visual facilitó que los estudiantes, especialmente los más jóvenes, pudieran comunicar sus estados emocionales de forma más precisa y accesible, lo cual es fundamental para el desarrollo de su inteligencia emocional.

Durante la actividad, cada estudiante construyó su propio termómetro, decorándolo y personalizándolo para reflejar sus emociones individuales. A través de ejercicios prácticos y discusiones guiadas, los alumnos aprendieron a reconocer cuándo sus emociones estaban en niveles bajos, moderados o altos, y qué acciones podían tomar en cada caso. Por ejemplo, aprendieron que cuando sus emociones negativas como la ira o la frustración alcanzaban un nivel alto, podían utilizar técnicas de relajación o buscar ayuda para reducir su intensidad.

La implementación del termómetro de las emociones también promovió un ambiente de autoconciencia y regulación emocional en el aula. Los estudiantes comenzaron a utilizar el termómetro de manera regular para monitorear sus emociones durante diferentes actividades y situaciones escolares, lo que les permitió desarrollar una mayor autoobservación y control emocional. Además, al compartir sus niveles emocionales con sus compañeros y maestros, se fomentó una cultura de empatía y apoyo mutuo, donde se normalizó hablar sobre los sentimientos y buscar soluciones colaborativas para gestionarlos.

En resumen, el termómetro de las emociones se convirtió en una herramienta valiosa no solo para identificar y expresar emociones, sino también para enseñar a los estudiantes cómo manejar esas emociones de manera efectiva y saludable, contribuyendo a un entorno escolar más armonioso y comprensivo.

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 mii proyecto.		X			
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.		X			

Voy muy atrasada, pero estoy realizando las actividades lo mejor posible.