



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Al escuchar el webinar ¿Por qué es importante también educar en emociones? Con el Dr. Bisquerra me emociono saber que en este taller se preocupan para que tenga la oportunidad de obtener una vida emocional saludable, me gustó mucho que se le este dando seguimiento a la formación emocional. Por otro lado, las actividades del taller me resultaron confusas en un principio, ya que estaba en un momento en donde tenía mucha carga de trabajo y no podía enfocarme de lleno a él, sin embargo, cuando comencé a leer las actividades del curso y leer los manuales me sorprendió que estuvieran dedicadas y elaboradas para que yo reflexione y tenga un autoconocimiento y derivado de este pueda mejorar mi práctica docente con un enfoque humanista y pensando en las emociones de mis alumnos. En general me es muy grato saber que tenemos el apoyo para mejorar el aspecto socioemocional propio.

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

Las actividades me guiaron para conocer cómo lograr tranquilidad, ser consciente y reconocer mis sentimientos y tratar de dirigirlos a la toma de decisiones y acciones asertivas.

Por otro lado, con la actividad 6 “Música de tiburón” pude regresar a mi infancia y recordar o identificar las emociones de las cuales no tuve un acompañamiento. Ser consciente de ello y reflexionar la importancia que tienen en el desarrollo de un infante.

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

Aunque yo estoy dirigiendo las actividades, estoy aprendiendo junto con los alumnos a reconocer las emociones que se presentan durante la jornada escolar, y enfocarlas a

mejores acciones. Por ejemplo, en la actividad 2 **“autovaloración de capacidades emocionales”** reflexione sobre las competencias emocionales dentro del aula y note que a algunos de mis estudiantes les cuesta trabajo pedir ayuda cuando la necesitan y aunque reconocen sus emociones no ponen en práctica estrategias de autorregulación emocional. Un área de oportunidad para todos.

#### **4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

Me ha parecido que las actividades sugeridas por el manual del taller están muy acordes para que los participantes podamos tener una reflexión profunda en nuestro ser, conozcamos nuestro interior y podamos tener una autovaloración emocional.

A partir de las actividades revisadas y elaboradas en este mini proyecto se despertó la emoción de seguir aprendiendo sobre las habilidades emocionales para tener una mejor relación con la comunidad escolar

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

### Actividad: el emocionometro

En la actividad del emocionometro trabajamos con el reconocimiento de las emociones para enseguida trabajar con la expresión de las mismas de manera constante a partir de situaciones que se presenten durante la jornada escolar.



Dicha expresión se da por medio de la colocación de una pinza con el nombre del alumno en la imagen de la emoción que siente en ese momento. A lo largo de la jornada escolar la puede cambiar dependiendo de sus emociones



**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.                                      |              |            |               |           |               |