



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante y después de realizar las actividades del módulo, experimente diversos pensamientos y emociones. Algunos me llevaron a reflexionar sobre la importancia de educar en emociones, así como el evaluarse personalmente en términos de fortalezas y áreas de mejora emocional. Con algunas actividades experimente la calma y control mental, pero, sobre todo, identifique la necesidad continua que tenemos de buscar la paz interior y claridad mental para enfrentar desafíos personales y profesionales.

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

Conecte conmigo mismo al dedicar tiempo a la reflexión sobre mis emociones, de dónde surgen, por qué surgen, cómo surgen, si son gratas o no, es decir al evaluarlas. Esto me permitió identificar áreas de fortaleza y oportunidades de mejora en mi gestión emocional, fortalecer mi empatía hacia otros y cultivar una actitud de aceptación y gratitud hacia mí mismo. Asimismo, las actividades me inspiraron a buscar estrategias para manejar conflictos emocionales y a comprometerme con un proceso continuo de aprendizaje y desarrollo personal.

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

Algunas actividades realizadas con mis estudiantes me permitieron lograr una conexión de manera significativa, sobre todo aquellas que resultaban propias para la reflexión emocional y el autoconocimiento. Me di cuenta de esta conexión a través de la apertura en compartir sus experiencias personales. Estas actividades permitieron que mis estudiantes se sintieran escuchados, comprendidos y apoyados emocionalmente, creando un ambiente de aprendizaje más positivo y empático.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El proyecto "mi botiquín emocional", fue una experiencia verdaderamente enriquecedora para mí como docente. El crear un ambiente acogedor con elementos sensoriales como las velas aromáticas y música, ayudó a establecer un clima de calma y apertura. Observé cómo mis estudiantes se involucraron activamente en las actividades propuestas, como el termómetro emocional y la lectura del cuento "El volcán".

Emocionalmente fue satisfactorio para mí, ver cómo los alumnos, reflexionaban sobre sus emociones y compartían sus experiencias de manera abierta y respetuosa. Esta experiencia me confirmó la importancia de integrar la educación emocional en el aula para promover un aprendizaje integral y empático.