



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades que organicé para mis compañeros del grupo de la Maestría en Educación incluyeron "*El termómetro de Las emociones*" y "*Recuperando La calma perdida*". Quiero compartir las emociones y sentimientos que viví mientras coordinaba estas actividades.

1. Satisfacción:

Sentí una profunda satisfacción al observar que mis compañeros se sentían lo suficientemente cómodos para compartir sus emociones abiertamente. Fue gratificante verlos usar la actividad como una herramienta para la autoexpresión.

2. Empatía:

Al escuchar a mi compañera Paola hablar sobre cómo el color verde azulado le recuerda la tranquilidad que le da el cuidar sus plantas y cómo eso le ayuda a calmarse, sentí una profunda empatía y comprensión de su experiencia emocional.

3. Orgullo:

Me sentí orgullosa cuando un compañero mencionó que ahora se sentía más capaz de manejar su estrés después de participar en la actividad. Saber que la actividad ayudó a alguien a encontrar una nueva herramienta para la calma fue muy gratificante.

Durante las dinámicas, pude identificar algunas emociones y sentimientos en mis compañeros, como:

1. Autoconciencia:

Participar en "*El termómetro de las emociones*" ha contribuido a aumentar la autoconciencia de mis compañeros, ya que les ha llevado a reflexionar sobre sus estados emocionales en ese momento. Al identificar y clasificar sus emociones, han logrado comprender mejor sus reacciones y sentimientos. Por ejemplo,

un compañero me comentó que al ubicar su nombre en la sección de "frustrado" del termómetro, se dio cuenta de la cantidad de estrés que venía acumulando y de la importancia de encontrar formas de manejarlo.

2. Alivio:

La dinámica "Recuperando la calma perdida" brindó un sentimiento de alivio al permitir a mis compañeros identificar elementos que les transmiten calma y asociarlos con colores específicos. A través de este ejercicio, pudieron descubrir nuevas estrategias para relajarse. Paola, una de mis compañeras, expresó sentir un gran alivio al recordar el momento en que cuida sus plantas y lo relajante que es para ella pasar tiempo al aire libre con ellas. Esta actividad nos recordó a todos la importancia de tomar descansos al aire libre para mantener la calma.

3. Conexión:

Ambas actividades fomentaron un sentimiento de unión entre mis compañeros, al compartir sus emociones y estrategias para mantener la calma. Al saber que otros experimentan emociones similares y tienen métodos para manejar el estrés, se creó un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Según Sergio, uno de mis compañeros, se sintió conectado con el grupo al escuchar las estrategias para encontrar la calma, dándose cuenta de que no está solo en sus luchas emocionales y que juntos podemos hallar soluciones.

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

Al coordinar las actividades "El termómetro de las emociones" y "Recuperando la calma perdida", logré conectarme conmigo misma de diversas formas significativas. Una de ellas fue la de autoconocimiento, ya que al preparar el "termómetro de las emociones", me encontré evaluando mi propio estado emocional. Reconocí la importancia de atender mis propias emociones de ansiedad y estrés mientras ayudaba a mis compañeros.

Al escuchar a mi compañera Paola hablar sobre cómo el color verde azulado le recuerda la tranquilidad que le genera el cuidar sus plantas, experimenté empatía y comprendí la necesidad de encontrar mis propios espacios de paz. Durante la actividad, noté que muchos de mis compañeros encontraban calma en la meditación guiada y los colores suaves. He decidido incorporar más prácticas de meditación y rodearme de colores tranquilos en mi entorno para mejorar mi bienestar emocional.

Además, experimenté una renovada motivación y propósito al ver cómo las actividades ayudaban a mis compañeros a gestionar sus emociones. Esto me recordó por qué elegí esta profesión y la importancia de continuar promoviendo el bienestar emocional en el entorno educativo. Ver a mis compañeros apoyarse mutuamente me hizo sentir agradecida por ser parte de una comunidad educativa que valora el bienestar emocional. Esto me inspiró a seguir fomentando un ambiente de apoyo y comprensión en todas mis interacciones profesionales.

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

Sí, pude conectar con mis compañeros a través de las actividades "El termómetro de las emociones" y "Recuperando la calma perdida".

Al escuchar a un compañero expresar su preocupación y compartir las razones detrás de ella, les mostré que me importan sus sentimientos. Este gesto de escuchar y validar sus emociones contribuye a fortalecer las relaciones entre compañeros, algo que también podemos aplicar con nuestros estudiantes.

Cuando mis compañeros pusieron sus nombres en "El termómetro de las emociones", se sintieron en un ambiente seguro donde pudieron ser vulnerables. Esta apertura ayudó a establecer una conexión más auténtica y basada en la confianza.

Durante la actividad "Recuperando la calma perdida", al compartir que el ejercicio les ayuda a relajarse, un compañero generó comentarios de otros que se comprometieron a realizar más actividad

física e incluso inscribirse en un gimnasio, creando así un sentimiento de conexión y apoyo mutuo.

Al trabajar juntos en identificar y expresar sus emociones, así como en desarrollar estrategias para recuperar la calma, mis compañeros se sintieron parte de una comunidad que colabora en pro del bienestar colectivo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Como coordinadora del Mini Proyecto 1 "Mi botiquín emocional", centrado en la conexión con uno mismo y con los estudiantes (en este caso, mis compañeros de la Maestría en Educación, dado que actualmente estoy en mi segundo año de Beca Comisión y no pude aplicarlo en el aula con mis estudiantes), me sorprendió ver cómo mis compañeros se sintieron cómodos al expresar sus emociones, mejorando así el ambiente en clase.

Fue gratificante observar la sinceridad y el apoyo mutuo que surgieron de estas actividades, creando un ambiente donde los estudiantes se sintieron comprendidos y respaldados, lo que fomentó la confianza y la cooperación en el aula. Noté una mejora en la habilidad de mis compañeros para identificar y manejar sus emociones, una destreza crucial tanto en su carrera profesional como en su bienestar general.

Al coordinar las actividades "El termómetro de las emociones" y "Recuperando la calma perdida", me di cuenta de la importancia de mi rol en la creación de un entorno de apoyo. Este proyecto me permitió comprender mejor las dinámicas emocionales en el aula y cómo puedo mejorar mi enfoque.

Estoy interesada en recibir más comentarios de mis compañeros a través del Grupo Cerrado de Facebook para saber qué partes de las actividades encontraron más útiles y cómo podemos mejorar en el futuro.

Este proyecto reafirmó mi convicción en la necesidad de la educación emocional en las escuelas. Al presenciar los beneficios directos en mis compañeros, estoy convencida de que estas prácticas deben ser fundamentales en la educación.

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



Evidencia fotografica 1:

Explicando la actividad de "El termómetro de las emociones" a mis compañeros del grupo de la Maestría en Educación. Les pedí a mis compañeros que reflexionaran sobre sus sentimientos, les sugerí que colocaran su nombre en el termómetro según su emoción actual y les ofrecí la opción de compartir por qué eligieron esa emoción.



Evidencia fotografica 2:

Comenzaron a pasar uno por uno a colocar su nombre en la emoción que tenían en ese momento.



Evidencia fotografica 3:

Les expliqué como las emociones pueden variar durante el día, resaltando la validez de todas las emociones y la capacidad de cambiar el cómo nos afectan. Hice incapié en la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.



Evidencia fotografica 4:

Durante el desarrollo de la actividad, se percibió un ambiente de empatía y compañerismo.



Evidencia fotografica 5,6, 7, 8, 9, 10 y 11:

Aquí podemos ver a compañeros colocando su nombre en su emoción actual.





Evidencia fotografica 12, 13, 14, 15, 16 y 17:

Después de finalizar la actividad, a lo largo del día en el aula, varios compañeros se levantaron para cambiar la emoción que habían colocado al inicio, ya que algunos empezaban a sentirse preocupados o frustrados por las distintas tareas que estábamos realizando con nuestros profesores.

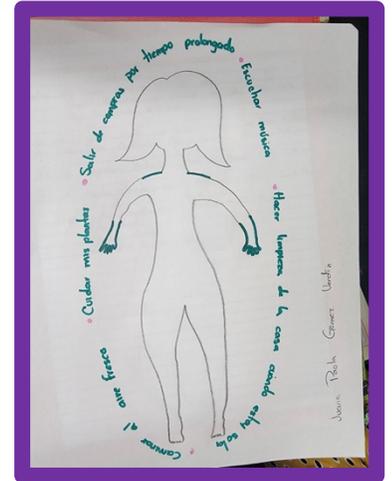
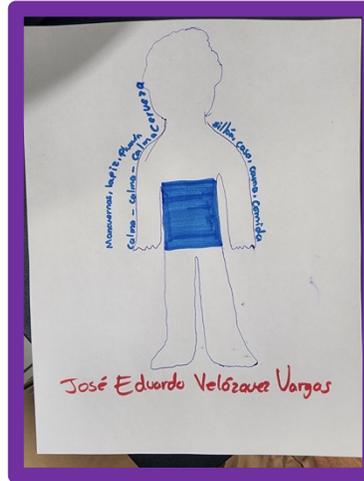


Evidencia fotografica 18 y 19:

Debido a que fueron muchos compañeros los que se mostraron preocupados y frustrados, se realizó la actividad de "En busca de la calma perdida", en la que se les pidió que dibujaran en su silueta y que eligieran un color que para ellos representa el estado de calma y que dibujen dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan.

Evidencia fotografica 20 y 21:

Se les pidió que reflexionaran e identificaran personas, animales, situaciones u objetos que les transmitan tranquilidad. Quienes lo desearon pudieron compartir brevemente lo que identificaron y cómo les brinda la calma.



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.					