



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) Módulo 1

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

Considero este taller de suma importancia, pues la educación socioemocional brinda herramientas a los docentes para poder atender mejor a nuestros alumnos, a veces por la carga de trabajo no nos detenemos a reconocer nuestras propias emociones, a sentirlas a vivirlas y esto hace que nuestro cuerpo se manifieste de manera negativa. Con los ejercicios realizados en este módulo, pude detenerme a pensar un poco en mí, a sentir, a respirar conscientemente, y me di cuenta de que me fue difícil algo que pudiera pensar que es tan simple. Al centrarme en mis propias emociones, al principio me sentí un poco confundida, pues no estaba segura de mi valía, de mi capacidad para recibir amor, pero las actividades de afirmaciones me permitieron darme cuenta de que soy valiente, inteligente, perseverante, y me sentí orgullosa de mí misma, de mis ganas de aprender, agradecí tanto por ser consciente de todos los regalos que me ha dado la vida y esto me hace sentir feliz.

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

Pude darme tiempo para mí, reconocirme, sentirme, saber que no estoy sola, estoy conmigo, me amo y quiero lo mejor para mí, y al sentirme bien puedo dar lo mejor de mí a los demás, pude recobrar la calma, sentir mi cuerpo, pues pocas veces me detengo a pensar en ello, sobre todo al sentirme molesta, no siempre soy consciente de la manera en que reacciono ante esta emoción.

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

Al ser consciente de mis emociones, pude comunicarme mejor con mis alumnos, ser mas atenta a lo que me expresan, reconocí lo que estoy omitiendo de ellos. Al poner en practica las actividades propuestas, logre poner más atención en sus emociones, los escuche de manera asertiva, haciendo contacto visual y me sorprendió la capacidad que tienen para expresar sus emociones, mostraron interés en los ejercicios para recobrar la calma y manifestando situaciones que los hacen sentir ciertas emociones, aunque he

trabajado actividades de este tipo con ellos, creo que esta vez fue de manera más consciente, sobre todo en la manera de motivarlos y hubo mejor respuesta de ellos. la emoción que más manifestaron fue la felicidad y eso me agrado, sentir que el estar en la escuela los hace sentirse felices.

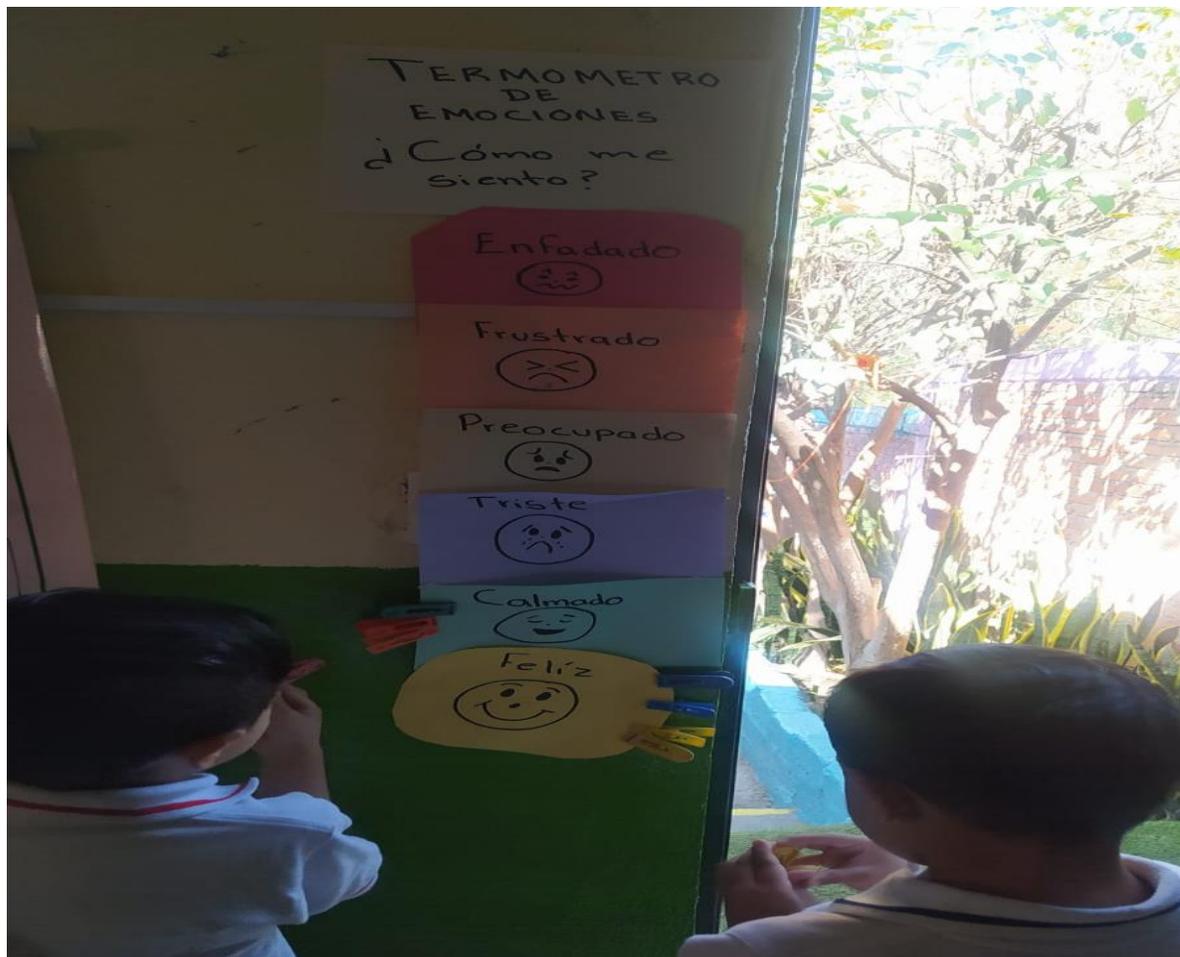
#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La propuesta de actividades me pareció excelente, al aplicarlas los alumnos aprendieron a identificar, comprender y manejar sus propias emociones, desarrollar su capacidad para empatizar con las emociones de los demás, todo esto impacta en la formación de relaciones positivas con sus compañeros.

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

##### 1. SEMAFORO DE EMOCIONES.

Los alumnos fueron capaces de reconocer la emoción que sentían, todos a sus posibilidades hablaron de algunas situaciones que les provocan dichas emociones, algunos lo hicieron de manera muy breve, pues les es difícil estructurar frases completas, pero mostraron interés y gusto por la actividad.



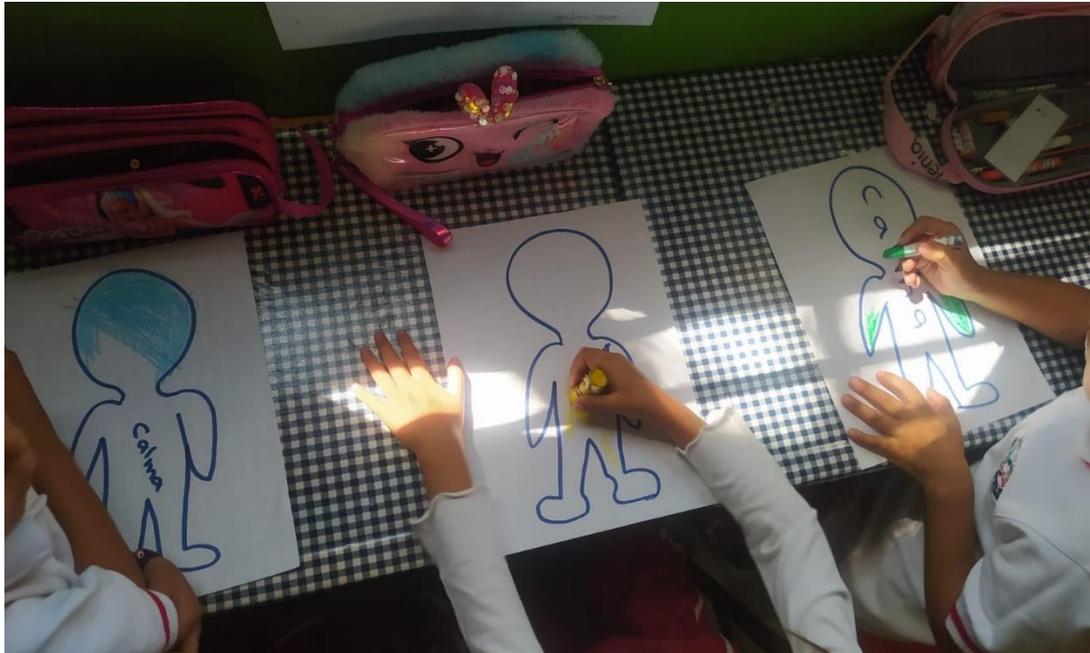
## 2. EL VOLCAN DE EMOCIONES

Los alumnos estuvieron interesados y atentos al escuchar el cuento del volcán, pudieron contestar los cuestionamientos que les planteé y comentar algunas situaciones en las que han experimentado el enojo y la manera en que han reaccionado ante esta emoción, algunos no hablaron sobre ellos mismos, más bien compartieron situaciones de adultos cercanos a ellos, en especial papá o mamá, hablaron de lo que hacen cuando se enojan y reflexionaron sobre la manera de regular esa emoción. Al final les pedí que representaran a través de la pintura algo que les provoca enojo.



### 3. En busca de la calma perdida

En esta actividad, los alumnos fueron capaces de reconocer la manera en que pueden recobrar la calma, mencionaron la respiración que habíamos estado practicando, escuchar música, dormirse, acariciar un peluche. También eligieron el color que para ellos representa la calma y compartieron con sus compañeros en que parte del cuerpo sienten la calma, algunos en la cabeza, otros en el corazón, en el estómago, en los brazos.



## 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.					