



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Después de realizar las diferentes actividades relacionadas con el botiquín emocional, me doy cuenta de que realmente me falta mucho autoconocerme, pero gracias a las acciones que realicé logré llegar a la calma, algo que hacía mucho tiempo no hacía, reconocí aquellos momentos y personas que dan a mi vida momentos de gratitud y que muchas veces por el día a día no percibimos o las pasamos de largo. Sé que me falta mucho para reducir mi nivel de estrés y ansiedad que he acumulado por un largo tiempo, me costó mucho trabajo lograr la calma, debido a mi rutina de maestra, mamá y esposa he dejado de atenderme emocionalmente por lo que reconozco que me falta mucho camino por recorrer.

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

Me fue muy difícil encontrar un tiempo para mí, cuando al fin lograba un espacio me abrumaba la culpa o me ganaba el cansancio emocional o físico. Pero al final logré dar un primer paso de llegar por unos momentos a la calma y paz. Me hice el propósito de darme un pequeño espacio diario para conectarme conmigo y mis emociones.

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

Sí logré conectar con mis estudiantes, en mi trabajo es más sencillo identificar y conectarme con los niños, ayudarlos a reconocer aquellas emociones que sienten ante diferentes situaciones o actividades, ayudarlos a empatizar con aquellos con los que les es difícil coincidir en ideas u opiniones fue un gran trabajo de reconocimiento

personal, mejoró la dinámica en el grupo y en las actividades fuera del salón. Las emociones que identificaron con mayor regularidad fueron la calma, preocupación y la alegría, lograron conectar con aquellos que presentaban las mismas emociones y se acercaron a aquellos que dijeron tristeza.

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

Reconozco que no fue sencillo llevar a cabo las actividades tanto del PPT como del módulo en general, identifiqué que realmente necesito mucha ayuda y acompañamiento, siento que he dado un paso muy importante para mejorar, no será sencillo ya que es un agotamiento y carga emocional de mucho tiempo el que tengo, que realmente me costará trabajo conectarme, identificar y regular toda la carga mental. Ahora para mí será todo un reto continuar este camino que he comenzado. Por otra parte al realizar las diferentes actividades con mis alumnos sentí una gran diferencia, logro conectar con ellos, ayudarles a sentir y nombrar sus emociones, trabajar con ellos fue muy gratificante, saber que si desde pequeños (como en mi caso hubiera sido lo adecuado) trabajamos en reconocer, nombrar y hablar de emociones en lugar de reprimirlas hace mucho la diferencia. A partir de las actividades personales me he estado dando un tiempo-espacio personal de forma diaria para continuar este trabajo que he iniciado, por otra parte dentro del grupo estamos trabajando al inicio de clases y al entrar del recreo el momento de calma para aclarar la mente y trabajar con más atención. Dentro de la clase de educación física estuvimos abordando los momentos de escucha y tolerancia ya que en ocasiones era en este espacio donde se suscitaban conflictos por la poca tolerancia a perder.

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



Trabajamos con el termómetro de las emociones, analizamos los niveles y aquello que sentimos en cada uno, tuvieron un momento de relajación para meditar y tratar de identificar sus emociones, en que parte del cuerpo las sentían y después hablaron de ellas ante los demás, escucharon a sus compañeros y conectaron con aquellos sentían lo mismo.

También en otra sesión se realizó la actividad del volcán, fue muy interesante su expresión cuando estaba contando la historia y dije: "y el volcán enfureció..." todos anticiparon que hizo erupción y el bosque se había incendiado, a partir de ahí trabajamos en cómo nuestras reacciones o impulsos cuando estamos desbordados por una emoción nos llevan a realizar acciones que a veces no tienen buenos resultados o que después nos arrepentimos.

## 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			Logré identificarlas, aun me falta el tratar de llegar a la calma o de regularlas
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.			X		Al ser alumnos de primaria baja siento que se puede manejar mejor con ellos la identificación de emociones
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.			X		Siento que me hace falta ser más específica en las descripciones de las actividades
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				X	Me faltó espacio para incorporar más evidencias de los demás momentos