



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) DOCENTE: MARÍA SOCORRO VARGAS FRÍAS

### Módulo 1

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

Los pensamientos que surgen con las actividades realizadas en el primer módulo son que la educación socioemocional es un elemento esencial de la educación actual. Que la educación socioemocional nos brinda numerosas herramientas para sobrellevar situaciones de carácter personal, emocional, social y de aprendizaje.

Que cada docente requiere estar bien emocionalmente y trabajar de manera permanente en sus habilidades socioemocionales y que existe una necesidad de que los alumnos desarrollen habilidades socioemocionales desde temprana edad para que sepan qué emociones les agradan o molestan y para que sean integrantes proactivos en los diferentes contextos donde intervienen.

Desarrollar habilidades y competencias socioemocionales favorece una mejor convivencia en el aula, alumnos con mejor autoestima, empatía y autonomía.

El docente contribuye al desarrollo emocional de los alumnos cuando aborda el trabajo con las emociones en el aula y fuera de ella, las hace visibles al alumno(a) y de esta manera van siendo parte esencial de su formación personal y su proceso de aprendizaje.

En lo personal con las actividades llevadas a cabo tuve la oportunidad de reconocer las emociones que muchas veces no me permito recordar, pero a lo largo de las lecturas se menciona que es necesario identificarlas para saber como actuar en caso de que se presenten. Aunque sean emociones negativas si las identifico al presentarse alguna situación similar podré afrontarlas de una manera más adecuada, utilizar la calma ante un conflicto en cualquier contexto (personal, familiar, escolar).

Los ejercicios de agradecimiento que he realizado, así como el auto abrazo y la valoración de las personas de mi entorno me han fortalecido emocionalmente. Me han recordado la importancia de valorarme y apreciar mis cualidades, dedicarme tiempo y hacer cosas que me gustan.

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

Pude conectar conmigo mismo al dedicarme un tiempo personal y un lugar para reflexionar, respirar y hacerme consciente de mi mente y cuerpo. Al tener la oportunidad de trabajar en las emociones positivas y negativas que he vivido, al reconocerlas y hacerlas conscientes. Con estos ejercicios pude reconocer mis fortalezas y áreas de oportunidad en cuando a mis competencias emocionales.

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

Sí hubo momentos de conexión con mis estudiantes ya que, mediante la observación, el diálogo y la escucha activa fue posible abordar el tema de las emociones y las herramientas sugeridas.

También mediante el trabajo grupal y colaborativo pude integrarme en sus trabajos y conocer más sobre sus gustos, miedos, alegrías y algunas situaciones que les generan tristeza. Considero que los alumnos son más transparentes en ese sentido y por eso es importante que conozcan y practiquen herramientas socio emocionales desde los primeros años. Logro verlos como seres humanos con un gran potencial y con necesidades afectivas, emocionales y sociales que requieren de mí, de que realice una práctica educativa diferente, activa y orientada a que logren un desarrollo personal integral.

### 3.-Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Respecto a este Mini proyecto mi opinión es que ha sido muy enriquecedor, me ha llevado a un viaje interno de mis emociones y a un análisis de mis acciones. Es positivo contar con herramientas prácticas que nos dan beneficios personales y posibilidades de llevarnos a estados de tranquilidad, calma y alegría. En mi labor docente es común sentirse cansada física, mental y emocionalmente y varias de las herramientas sugeridas para el botiquín emocional lo que buscan y logran es llevarnos a un mejor estado socioemocional que nos permita actuar de manera más asertiva en nuestro contexto.

Aplicar las actividades de EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES, LA BASE DE TODO ES LA CALMA Y EL VOLCÁN, lograron que los alumnos conocieran más a fondo las emociones, su importancia, la necesidad de reconocerlas y las diferentes maneras de modificarlas cuando son negativas.

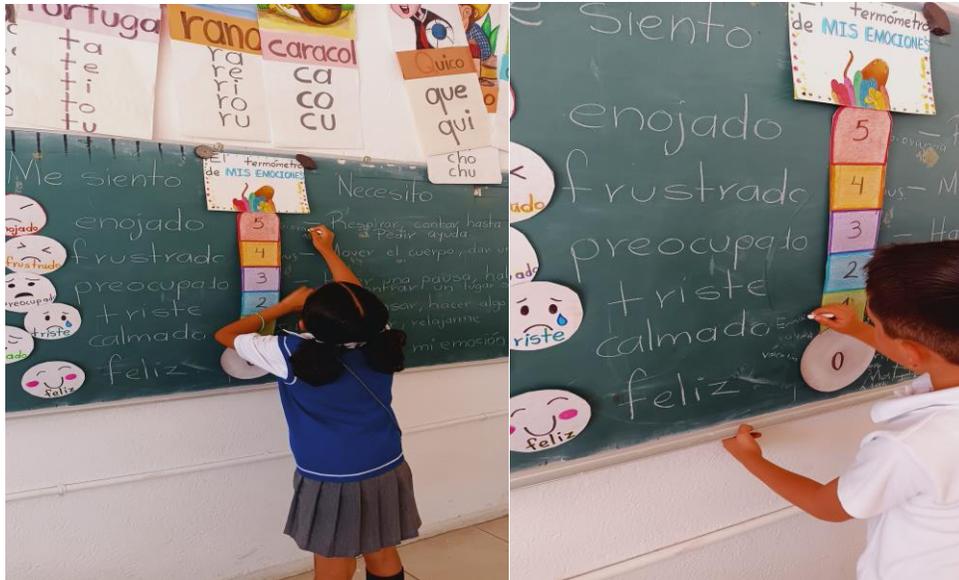
Como docente pude apoyar a los alumnos, motivarlos, ser empática con sus necesidades y tuve la oportunidad de practicar la escucha activa conociéndolos un poco más.

En general mi grupo mejoró en cuanto a la atención durante las explicaciones y desarrollo de las actividades, en el trabajo colaborativo e individual.

Fue un Mini proyecto que abonó a mi desarrollo socioemocional y el de los alumnos.

## Evidencias fotográficas

### EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES



Se trabajó de manera grupal el termómetro de mis emociones en el aula. Se pidió a los alumnos y alumnas que anotaran su nombre en la emoción que sentían en ese momento. Se observa a la alumna Giovanna Mae anotando su nombre en la emoción enojo ya que comentó que durante el recreo no pudo atrapar a un compañero mientras jugaban y eso le generaba enojo.

Se le invitó a leer las acciones que necesita para disminuir su enojo y cambiar su emoción por otra más positiva.

La mayoría de los alumnos manifestó sentirse alegres y se anotaron en esa emoción.

Entre las emociones que sentí como docente fue de gusto al ver que los alumnos estaban interesados en la actividad, pude estar calmada y atenta a lo que expresaban oralmente los alumnos y hubo sorpresa al conocer lo que saben los niños respecto a las emociones y a su importancia.



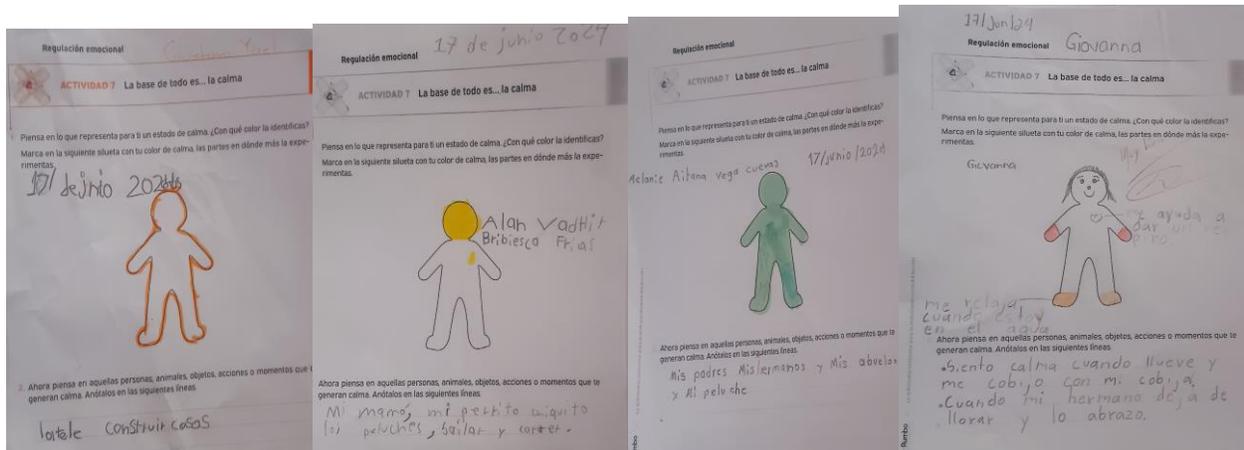
También se trabajó la actividad: **EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA.**

En parejas se invitó a los alumnos a trazar con ayuda de su compañero su silueta y delinearla con el color que a ellos les hace sentir calma. Se les mencionó que anotaran las personas, cosas, animales y lugares que les hacen sentir calma y tranquilidad.

Fue una actividad donde pude observar mucha interacción y risas, los alumnos no mostraron frustración y en general lograron la actividad. Yo tuve también la oportunidad de apoyarlos y se sintió un espacio de trabajo relajado y cómodo.



Se reforzó la actividad en casa donde los alumnos en una hoja de máquina realizaron la actividad con ayuda de su familia. La considero importante ya que es necesario que los alumnos reconozcan con quien sienten confianza y calma para acudir en caso de una emoción como miedo, tristeza o enojo. Expresaron los juguetes, objetos y actividades que les gustan y los ayudan a tranquilizarse. Con esta actividad los alumnos fortalecen su identidad y su autoconocimiento.



Otra actividad que trabajamos con los alumnos fue la de: EL VOLCAN

Se les narró el cuento afuera del salón y se les fueron haciendo las preguntas sobre ¿Cómo se sintió el volcán? ¿Por qué?, ¿Qué ocasionó? Y ¿Cuál emoción sintió el volcán?

También se les animó a comentar la moraleja o enseñanza del cuento.

Esta actividad les gustó y los alumnos se mostraron tranquilos, alegres, dibujando y coloreando.

Yo me sentí tranquila y calmada orientando la actividad. Pude apoyar con el dictado a alumnos que aún requieren apoyo y hubo un diálogo fluido respecto a la importancia de evitar enojarse.

En su mayoría pudieron exteriorizar que el enojo del volcán afectó a l bosque y terminó dañándolo. Y que es importante reflexionar y no explotar ante las situaciones porque podemos dañar a personas que queremos.



## 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		
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				x	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				x	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	