



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante este trabajo se identificaron las cinco competencias emocionales, donde surgieron en mi persona una variedad de pensamientos y emociones, las cuales también se vieron reflejadas en los estudiantes. Algunas de las emociones más presentes en estos momentos son: enojo (por el calor), alegría (porque ya vamos a pasar de año), tristeza (porque algunos compañeros se fueron).

En mi persona me sentí angustiada por la premura de las actividades, tranquilidad de saber que estoy colaborando con la salud emocional de mis alumnos y un poco de enojo por tanta carga de trabajo por el fin de ciclo.

El trabajo sobre las competencias emocionales fue revelador y enriquecedor, fomentando un crecimiento personal y una mejor comprensión de las relaciones interpersonales.

Realizamos actividades de reconocimiento de emociones.

Identificaron las emociones de un compañero y clasificaron sus emociones.

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

Realizando algunas actividades que entendí son necesarias para estar mejor.

- Autorreflexión: Tome tiempo para pensar en mis emociones, pensamientos y comportamientos, practicando la meditación.
- Escucha activa de tus emociones: Preste atención a mis sentimientos y reconocerlos sin juzgarlos.
- Autocompasión: Ser amable y comprensivo conmigo mismo, especialmente en momentos de dificultad. Reconocer mis errores y fracasos como parte del proceso de aprendizaje y crecimiento personal.
- Explorar tus intereses y pasiones: Participar en actividades que disfruto y que me puede ayudarte a conectar con mi verdadero yo y descubrir lo que me motiva y me hace feliz.
- Cuidado personal: Mantener hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio regular y descanso adecuado, contribuye a un mejor estado físico y mental, facilitando la conexión contigo mismo/a.

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

Conectar con mis estudiantes es esencial para crear un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo. Se logró gracias a:

- Escucha activa: Prestar atención a lo que dicen mis estudiantes, mostrar interés genuino por sus opiniones y preocupaciones, y responder de manera empática.
- Crear un ambiente inclusivo: Fomentar un entorno en el que todos los estudiantes se sientan seguros y valorados, promoviendo el respeto y la inclusión en el aula.
- Interacción personal: Tomarte tiempo para conocer a tus estudiantes individualmente, aprendiendo sobre sus intereses, pasatiempos y experiencias fuera de la escuela.
- Mostrar empatía: Reconocer y validar las emociones y experiencias de tus estudiantes, mostrando comprensión y apoyo cuando enfrentan desafíos.
- Ser accesible y disponible: Estar disponible para tus estudiantes fuera del horario de clase, ofreciendo tiempo para conversar.
- Compartir experiencias: Abrirte y compartir algunas de tus propias experiencias y desafíos, lo que puede ayudar a humanizarte y hacerte más accesible para tus estudiantes.
- Incorporar sus intereses en el aula: Integrar los intereses y pasiones de mis estudiantes en las lecciones y actividades, haciéndolas más relevantes y atractivas para ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

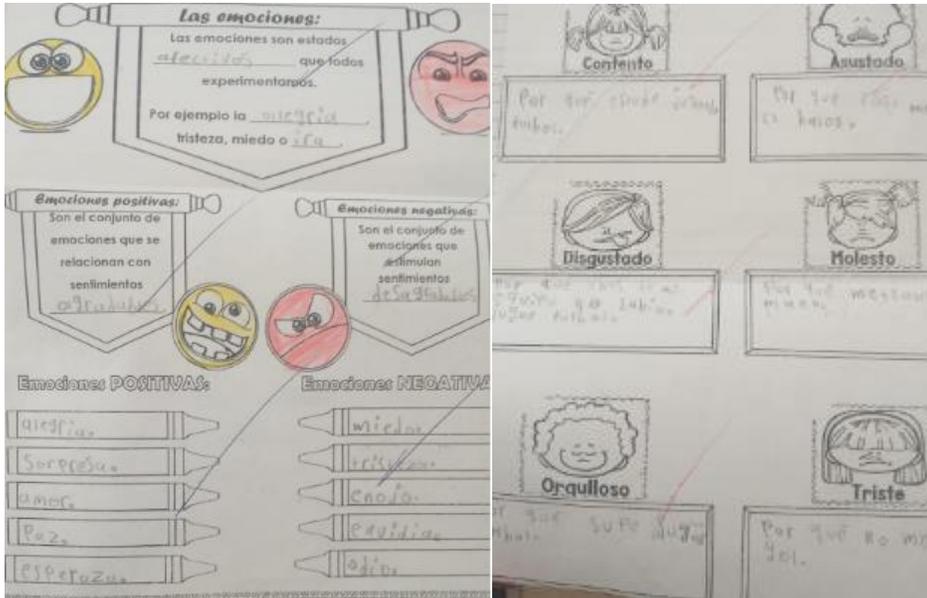
Es favorable ya que nos brindó un poco de paz y tranquilidad el poder identificar y entender como algo normal las diferentes emociones y pensamientos que nos pasan en estos días.

Entendí que las emociones son algo con lo que se nace y que debemos enseñarnos a vivir con ellas y sobre todo saber expresarlas y permitirnos sentir las sin miedo, entendí que sentir miedo está bien ya que esto nos mantiene alertas y que debemos ser más empáticos con los niños y nuestros compañeros.

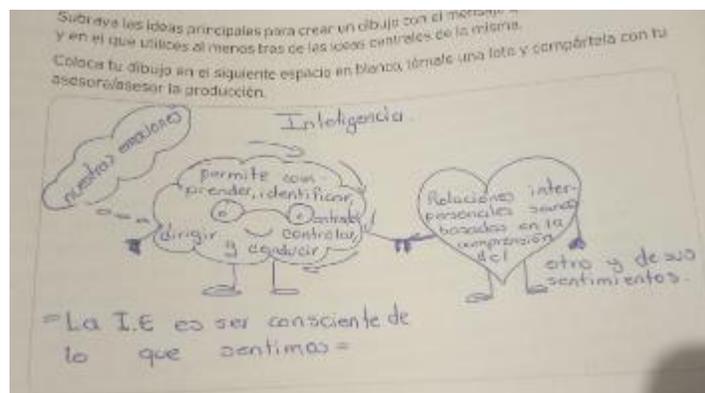
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



- Se pidió a los niños que representaran 6 de las emociones primarias y las iluminen del color que ellos creen que las representan mejor (como son pequeños de 7 años se guiaron por la película de intensamente)



- Se proyectó un video de las emociones y posteriormente clasificamos las emociones en positivas y negativas, se realizó un termómetro de las emociones donde se colocaron ellos según la intensidad de las emociones que más sintieron en estos días.
- Por último, se pide que identifiquen las situaciones que los llevan a sentir cada una de las emociones primarias antes mencionadas.



Que son las Inteligencias emocionales desde mi perspectiva.

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		