



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante el proyecto de transformación personal, se pudieron identificar y o trabajar las cinco competencias emocionales, donde se puede decir que en mi práctica docente y en mi persona surgieron un sinnúmero de emociones, pensamientos las cuales se ven reflejadas en mis alumnos ya que somos un equipo de docente-alumno, y viceversa. Se puede mencionar que las emociones que con más frecuencia es enojo, por el calor, alegría porque estamos por concluir un ciclo escolar.

En mi persona, puedo decir que uno de los sentimientos fue angustia por el tiempo y por problemas familiares, al igual que de salud. También una tranquilidad de saber que estoy trabajando en la salud emocional tanto de las alumnas y alumnos, como en mí. Y digamos que un poco de enojo por la carga administrativa por que se acerca el fin de ciclo escolar.

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.

- 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.

- 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
- 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.
- 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.

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: ya que se prestó atención a lo que dicen mis estudiantes, y se mostró interés 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.

En mi opinión personal, este primer mini proyecto que se realizó me fue favorable, ya que me brindó un poco de paz y tranquilidad el poder identificar y entender como algo

normal las diferentes emociones y pensamientos de nuestro día a día, y no solo en el contexto educativo, si no en nuestro hogar y con nuestra familia.

Por otra parte, también 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 sentirlas 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.



- Mediante una participación activa y lluvia de ideas se identificaron las emociones, después se dio una explicación que una de las actividades para controlar las emociones cuando se sienten inseguros es un lugar de calma.
- Se dio una explicación que un lugar de calma ayuda a las niñas y niños a gestionar el estrés, ansiedad, o cualquier malestar emocional.
- La actividad consiste en dibujar un lugar que les resulte tranquilizante, seguro y relajante. Este lugar puede ser real o imaginario.



- 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.

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		