



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me siento muy satisfecha de ser privilegiada al recibir esta información y poder llevarla a cabo como docente. Esto me hace ser la profesora más feliz, ya que soy más consciente y puedo reconocer las reacciones de alivio que tienen mis estudiantes. Debo confesar que al inicio sentí miedo debido a mi analfabetismo emocional, pero es muy gratificante que mis estudiantes y yo podamos respetar nuestra vulnerabilidad con respeto y reconocer lo que cada uno de nosotros es.

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

Me reconozco como un ser único, lleno de herramientas y habilidades. En un momento de meditación por la mañana, realizo mi mantra de la oración Gestalt para poder comenzar el día. Esto me lleva a realizar las actividades e interactuar con mis estudiantes y todo mi entorno desde mi abundancia y no desde mi déficit.

Las actividades generaron las siguientes emociones y sentimientos en mis estudiantes:

Alivio: Los estudiantes sintieron alivio al darse cuenta de que no estaban solos en sus emociones y que era posible manejarlas con las herramientas proporcionadas durante las actividades.

Motivación: La práctica de las actividades les permitió sentirse más motivados y comprometidos con su propio desarrollo emocional, al ver que podían alcanzar un estado de bienestar y equilibrio.

Confianza: A través de las actividades, los estudiantes experimentaron un aumento en su confianza, tanto en sí mismos como en su capacidad para gestionar sus emociones de manera efectiva.

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

Me sorprendí de todo el conocimiento que tienen mis estudiantes y de cómo agradecen estos espacios para poder tener herramientas que nos ayudan a identificar y dar nombre a las emociones. Me sentí muy bendecida de compartir estas herramientas, pues son un granito de arena en lo que ellos van promoviendo e interesando en su entorno. Pero, sobre todo, me siento muy feliz de coincidir en esta vida con seres tan únicos e irrepetibles.

El reconocer el significado de la compasión ha hecho que pueda empatizar y darme tiempo para sentir, aceptar y decidir la emoción. Conecto con mis estudiantes a través de la empatía y la comprensión, creando un ambiente de confianza donde ellos se sienten seguros para expresar sus emociones. Al compartir estas herramientas emocionales, no solo les proporciono recursos para su desarrollo personal, sino que también fortalecemos nuestros lazos, aprendiendo juntos a navegar nuestras emociones con respeto y comprensión.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Estoy super motivada por la oportunidad que tuve al ser aceptada en este taller y por cómo los compañeros y asesores están al pendiente de uno. Siento mi abundancia y es reconfortante seguir en el taller con actividades tan hermosas que brindan la oportunidad de ir formando hábitos desde el amor, cuidándome a mí misma para poder transmitirlo a mis estudiantes con el enfoque de que ellos también cuiden de sí mismos.

Para el logro de las actividades de mi proyecto, llevé a cabo las siguientes acciones específicas:

Meditación Diaria: Cada mañana, dediqué un momento a la meditación y recité mi mantra de la oración Gestalt. Esto me ayudó a centrarme y a comenzar el día con una mentalidad positiva y abundante. Esta práctica diaria me permitió estar en un estado emocional equilibrado y preparado para interactuar con mis estudiantes de manera efectiva.

Desarrollo de Actividades Emocionales: Implementé actividades específicas en el aula que fomentaron la auto reflexión y el reconocimiento emocional entre los estudiantes. Estas actividades incluyeron ejercicios de escritura emocional y discusiones en grupo, donde los estudiantes podían expresar y compartir sus emociones, promoviendo un ambiente de apoyo y comprensión mutua.

Fomento del Autocuidado: Enseñé a mis estudiantes la importancia del autocuidado a través de ejemplos prácticos y hábitos saludables. Compartí con ellos técnicas de relajación y estrategias para manejar el estrés, subrayando la importancia de cuidar de sí mismos para poder enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia y bienestar.

Estas acciones no solo me beneficiaron a mí en mi desarrollo personal y profesional, sino que también crearon un ambiente de aprendizaje más positivo y enriquecedor para mis estudiantes, ayudándoles a desarrollar sus propias capacidades emocionales y autovaloración.

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

EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

| ME SIENTO... | NECESITO... |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ENFADADO/A 5 | RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA |
| FRUSTRADO/A 4 | MOVER EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO |
| PREOCCUPADO/A 3 | HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO |
| TRISTE 2 | DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFE |
| CALMADO/A 1 | RESPIRAR Y RELAJARME PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA |

11:53

Todas las grabaciones

| | | |
|----------------------|-----------|-------|
| Agradecimiento 11 | miércoles | 01:20 |
| Conciencia emocional | miércoles | 00:18 |
| Act calma Bibiana | miércoles | 00:49 |

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. | | | | | |