



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Las acciones desarrolladas hasta este momento y correspondientes al módulo 1 titulado “Capacidades emocionales y autovaloración emocional”, considero me han sido de gran utilidad porque me han permitido reflexionar e identificar mis emociones a las cuales me enfrento, para de esta manera saber cuáles son las que requieren controlarse y dedicar ´ más tiempo que otras para establecer un equilibrio sobre las mismas y de esta manera evitar me ocasionen situaciones de estrés, desesperación y nervios, lo cual impide mi desarrollo profesional de manera asertiva tanto en el terreno laboral, trato con compañeros de trabajo, padres de familia y hasta en mi propia familia.

Todo lo anterior me ha permitido tener una convivencia de mejor calidad tanto en el terreno laboral, mi desarrollo profesional y con mis familiares, lo cual se proyecta en una vida más armónica y la mejora de mi práctica docente, trayendo como consecuencia una mejor empatía y mejores aprendizajes significativos con mis alumnos.

Ser un docente competitivo en un mundo globalizado, depende en gran medida del control de emociones que tengamos de nosotros mismos, tanto en el ser como en el actuar y evitar al máximo la dependencia patológica, para así lograr una competencia social desarrollando habilidades para la solución de conflictos, mejora del comportamiento y rendimiento.

Es importante considerar que en la escuela los niños aprenden español, matemáticas, etc. Sin embargo, el desarrollo integral del educando y sensibilización depende en gran medida del contexto familiar, sin embargo, también los padres de familia deben tener en cuenta que uno de los principales objetivos de la educación emocional es lograr el bienestar de sus hijos y para ello deben de aprender a poner límites, aplicando la tolerancia solo cuando sea necesario. Esto garantizara un cambio en la salud mental de los alumnos y una mejor practica de la capacidad empática con la cual nacen las personas.

Para trabajar las emociones depende en gran medida de la práctica de actividades de concentración, relajación, entrenamiento con lecturas, música y reconocer tanto mis fortalezas como debilidades en el ámbito socioemocional.

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

Para conectarme conmigo mismo fue necesario trabajar las emociones mediante la práctica de actividades de concentración, relajación, entrenamiento con lecturas, música, videos, audios y reconocer tanto mis fortalezas como debilidades, para esto jugo un papel muy importante el realizar con gusto las actividades sugeridas en el primer módulo, despertando el interés de mis alumnos en su realización de estas.

El tener disposición para aprender algo nuevo con las actividades sugeridas fue fundamental en la mejora y control de las emociones tanto de los alumnos como de las mías.

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

Considero que si logre conectar con mis alumnos y esto lo note al ver como participaban con gran entusiasmo en el desarrollo de las actividades como: “Mi botiquín emocional”, “Termómetro emocional”, “Volcán de las emociones” y “En busca de la calma perdida”, además de mostrar una gran empatía con sus compañeros.

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

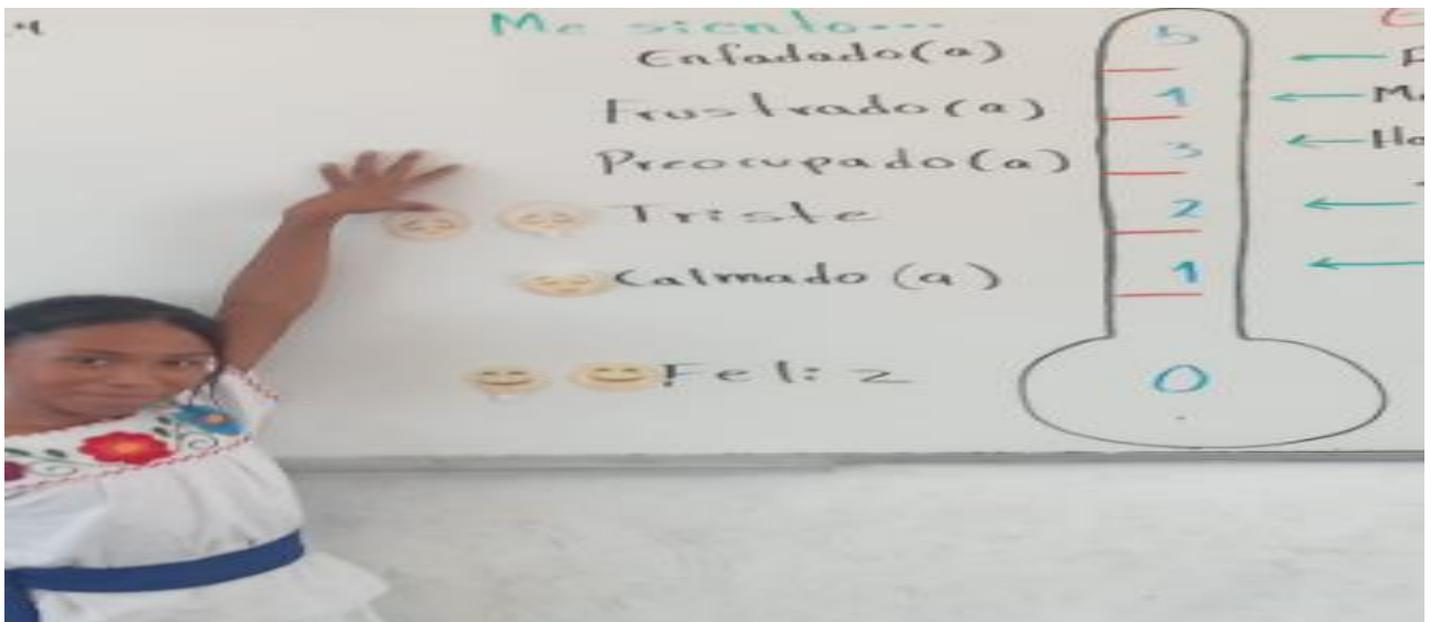
En lo personal, el desarrollo de este primer módulo me pareció muy interesante y provechoso tanto para mí como para mis alumnos, ya que me permitió conocer y nombrar las emociones, identificarlas, reflexionar sobre la manera de controlarlas, fortalecer la empatía y tolerancia, me permite aplicar algunas estrategias, creando un puente de trabajo socioemocional con mis alumnos, sobre todo el poder darles una orientación precisa sobre su competencia emocional y perfeccionamiento de esta.

Finalmente puedo decir que con el cierre de actividades que la educación socioemocional es de gran relevancia trabajarla y fortalecer en el entorno escolar, pues contribuye en el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con sus semejantes y como consecuencia el logro de un ambiente de convivencia armónica en el cual todos aprendemos.

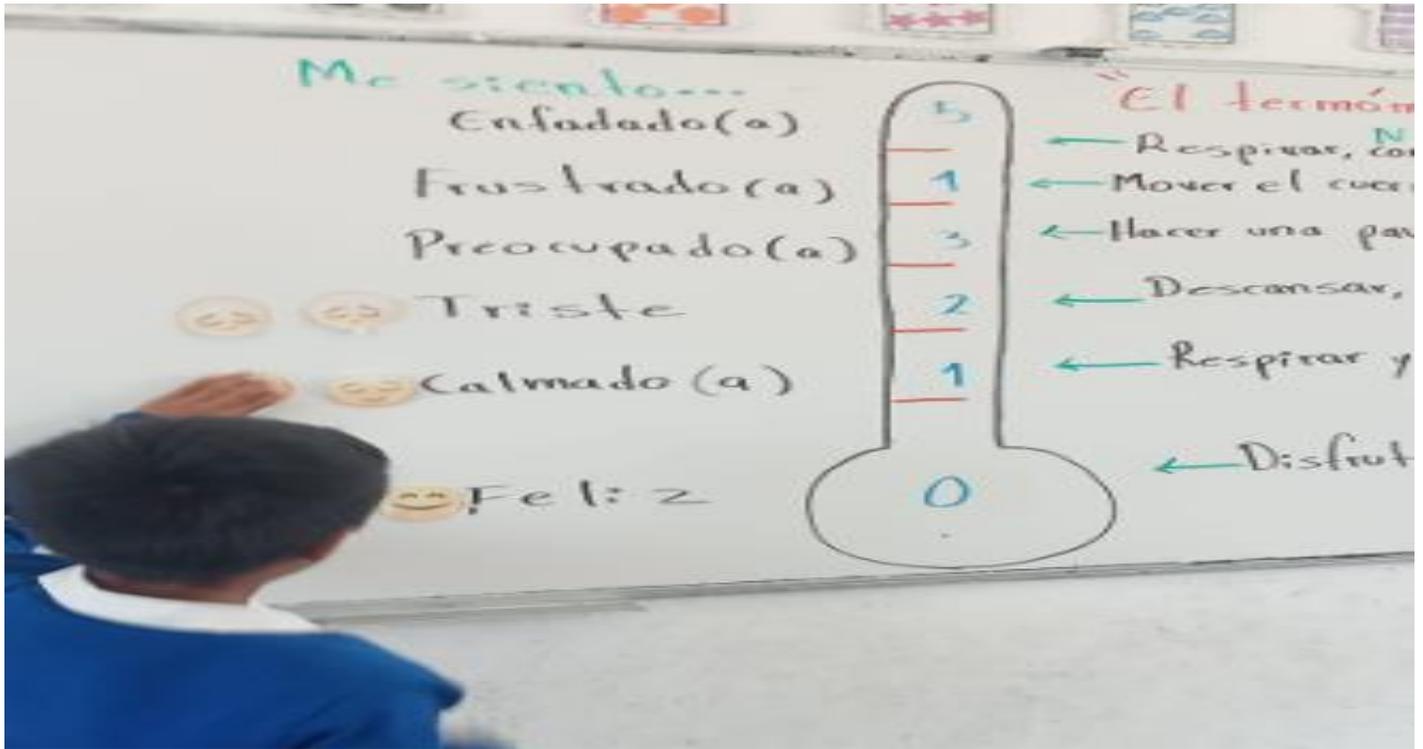
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Explicando la actividad del termómetro de las emociones



Alumna expresando a sus compañeros la emoción que sentía al realizar la actividad del termómetro.



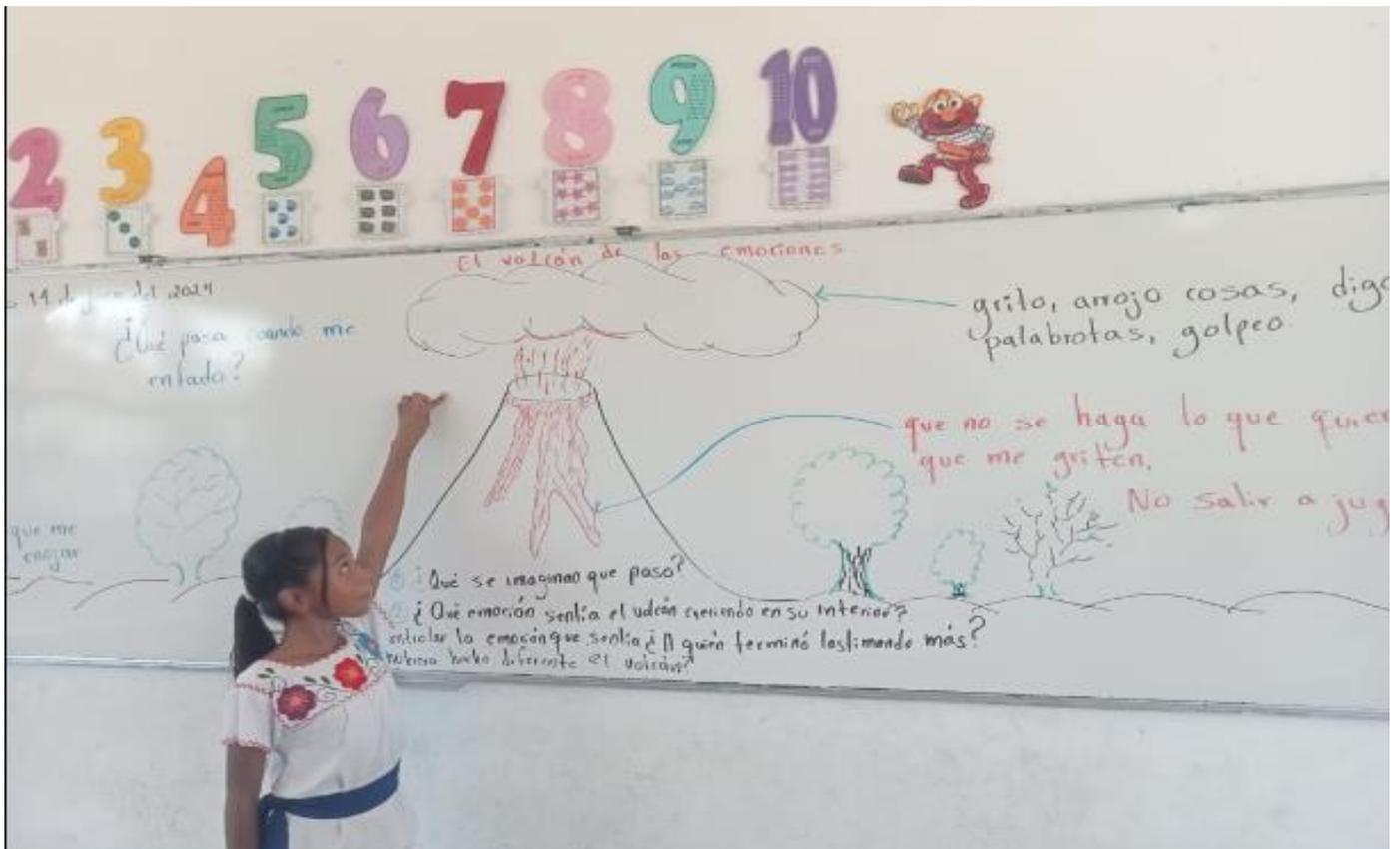
Los alumnos logrando ubicar en el termómetro la emoción experimentada al momento de la actividad.



Analizando los resultados de la actividad el termómetro de las emociones.



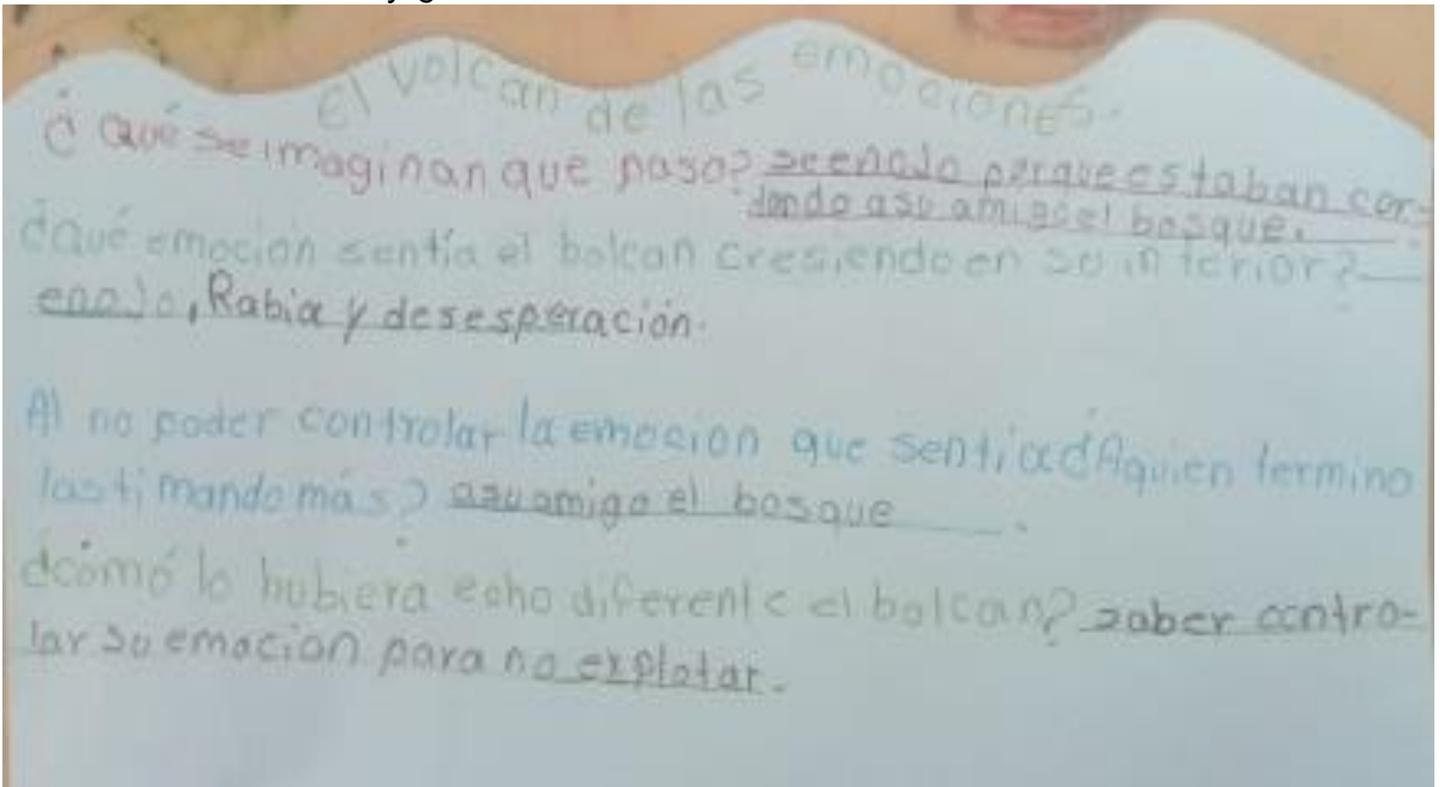
Niñas mostrando su termómetro realizado



Niña de cuarto grado explicando al grupo sus emociones vividas con la actividad del volcán de las emociones.

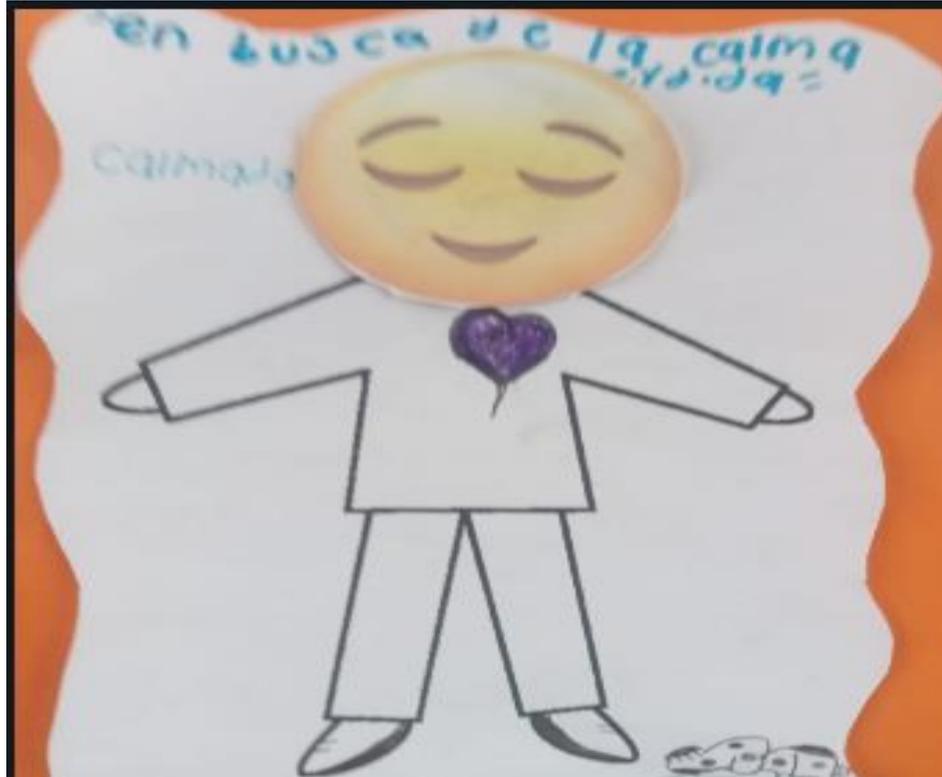


Niñas dando respuesta a preguntas: ¿Qué se imaginan que paso?, ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?, ¿A quién terminó lastimando más el volcán? y ¿Cómo lo hubiera hecho diferente el volcán?



Respuesta a preguntas de la actividad “El volcán de las emociones”.

## ACTIVIDAD "EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA"



Silueta en la cual los alumnos colorean con su color que les produce calma la parte del cuerpo donde sienten esa emoción.



Niñas exponiendo la silueta y su animal preferido que les produce tranquilidad.

## 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	