

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

De las actividades realizadas logre tener pensamientos e identificar emociones al recordar a los docentes que marcaron positivamente mi aprendizaje y mi vida. Reflexione que yo también podría ser esa persona para mis alumnos. La comunicación asertiva con la que se dirigían, su propia autoestima positiva y la empatía hacia todos mis compañeros me hizo reafirmar el compromiso tan grande de estar frente a un grupo de adolescentes llenos de inquietudes, entusiasmo y confusión. Sin embargo, también recordé aquellos docentes que marcaron negativamente mi trayecto escolar y comprendo más profundamente la importancia de tener conciencia emocional.

Otra de las actividades que me hizo recordar el pasado fue la actividad Música de tiburón, me permitió agradecer a las personas que me acompañaron en mis emociones, por ejemplo, cuando sentía la alegría y también me perdone por no permitir que las personas, que me querían o quieren, estuvieran conmigo en los momentos de tristeza. Me prometí que los audios que grabe de agradecimiento se los enviare cuando esté lista para afrontar mis propias emociones.

La actividad 7 La base de todo es ... la calma, con esta acción logre identificar los momentos que me dan tranquilidad, las acciones, los objetos y los momentos. Pero también pude reconocer que muy pocas veces practico la calma. Me prometí a mi misma que reservare un momento del día para practicar esta habilidad, pero también practicarla con mis alumnos en el salón de clases. Deseando que este sea un paso más para avanzar la regulación emocional.



En realidad, todas las actividades lograron renovar y revalorar la importancia de la salud emocional. El árbol de los nombres, una actividad que me permitió reconocer la trascendencia de dirigirnos con empatía y compasión. La fábula del colibrí, nuevamente me hace tomar conciencia de mi aportación en mi trabajo para lograr formar a los alumnos en todas sus dimensiones.

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

Al inicio fue muy complicado, pues soy una persona a la que se le dificulta mostrar o compartir emociones o trabajarlas en forma consciente, pero con las actividades para practicar la calma, las afirmaciones positivas y la práctica de gratitud me facilitaron la realización de las actividades de conexión conmigo misma y me otorgué el regalo de ser sintiente y no huir o apagar esa emoción, simplemente me permití sentir las. Se que necesito trabajar más en mis propias emociones, ya que no puedo ofrecer a los alumnos lo que no tengo.

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

A través de las actividades implementadas, al establecer espacio y oportunidad de manifestar lo que pensaban y que emoción estaban experimentando en ese momento. En la actividad de El termómetro de las emociones me sorprendió que la mayoría estaba en calma y sabían identificar por qué tenían esa emoción. Yo adquirí una postura de escucha activa, de respeto, pero sobre todo de empatía y por ningún motivo invalidar o minimizar sus emociones. Si los alumnos observan eso mostrarán la apertura para expresar sus emociones y canalizarlas de manera positiva. \_

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Para mí es una herramienta indispensable para trabajar las emociones personal y profesionalmente, al compartirlas con mis alumnos y compañeros docentes. El lograr la alfabetización emocional es una tarea de todos y con este mini proyecto me facilita la visión y misión que tengo como formadora y seguir enriqueciéndome emocionalmente como persona. Las actividades sugeridas, la gradualidad, las acciones socioemocionales son pasos para mi transformación personal y profesional en la dimensión emocional que, sin duda alguna, influirá en el ámbito laboral y familiar.

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



En la actividad “El termómetro de las emociones” les pedí a los y los estudiantes que piensen en cómo se sienten, los anime colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual e invite a los estudiantes a compartir por qué eligieron esa emoción y nivel. También solicite que compartan la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué

Como el grupo es muy sociable, la actividad para ellos no tuvo alguna dificultad, inmediatamente quisieron participar, la mayoría sabía identificar sus emociones y no se les complicó compartir por qué eligieron esa emoción. Me sorprendió la forma en que expresan lo que sienten y que pueden hacer para poder autorregular su emoción.



En la estrategia de El volcán, lograron concluir que algunas acciones pueden dañar a los demás y a ellos mismos.

Estas actividades me motivaron para establecer un tiempo específico, diariamente, a implementar acciones concretas para que los alumnos practiquen sus emociones y poder llegar a la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional y la dimensión social para lograr tener habilidades para el bienestar personal.



Después de practicar la actividad La respiración con calma, los alumnos dialogaron guiados con las siguientes preguntas ¿qué sientes mientras realizas la respiración en consciencia?, ¿cómo cambia tu percepción de tu cuerpo?, ¿cambia tu estado emocional mientras respiras de este modo? Los alumnos conversaron con varios compañeros sus sensaciones y emociones.

## 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.					