



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1

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

Quiero empezar mencionando que llego en algún momento la frustración, ya que en los momentos que me encuentro los tiempos han sido complicados, sentí ansiedad por querer abarcar todo, dándome pena el pedir ayuda, sin saber a ciencia cierta, si el pensamiento me daría para poder comprender las actividades, tomando en cuenta el tema que se esta tratando, el aspecto socioemocional aplicado desde mi persona hasta como este puede impactar al desempeño laboral.

Comenzando con las actividades de respiración; puedo mencionar que, me llevaron a un estado de calma, donde logré percibir como las partes de mi cuerpo se relajaban al escuchar la música y sentir el aire entrando por cada una de las partes de mi cuerpo, generando felicidad. Esto me lleva a reflexionar que, pocas veces podemos lograr ese estado de calma, debido a la constante exposición de estímulos externos, al acelerado ritmo de vida en el que nos desenvolvemos y los pocos espacios que nos damos para ello. En la escuela como docente, me doy cuenta de la necesidad que hay en que docentes y alumnos, comiencen a nombrar e identificar las emociones cuando es necesario y con ellos las sensaciones que provocan en su cuerpo, es importante identificar que situaciones las provocan para poder prevenir acciones que no sean positivas.

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

El estado de calma me llevo a la reflexión, con ello a la introspección, permitiéndome el análisis de aspectos generales dentro de la vida personal y laboral... y me doy cuenta de que el equilibrio se puede dar entre ambas y que para ello necesito estar bien,

reconocerme y organizar mis emociones, poner atención, manejando una escucha activa, descubrir como puedo relacionarme de manera positiva con las personas a mi alrededor, tomando en cuenta la importancia de sus propias emociones.

De esta manera logro identificar algunas estrategias que he llevado a cabo con mis alumnos, las cuales me gustaría compartir, viéndolas desde el lado socioemocional y los resultados de ellas... ya que por el momento no me encuentro frente a grupo.

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

Sí, a través del dialogo, escuchando cómo se sentían, reconociendo y validando sus emociones, aun que éstas fueran vagamente descritas. Esto permitió que los alumnos manejaran una motivación intrínseca que les permitió participar de manera autónoma en las actividades y continuar con el interés.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las estrategias presentadas son muy interesantes, aunque por el momento no me encuentro frente a grupo, podré tomar algunas de ellas y adecuarlas según las características de mi nuevo grupo, para continuar con el proceso de desarrollo socioemocional y en la generación de espacios favorables para la convivencia.

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

Frases seleccionadas para promover un entorno socioemocional positivo en mi escuela:

1. Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
2. Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.

Respiración consiente:

Los alumnos comienzan a descubrir que la respiración calma las sensaciones en su cuerpo y por tanto provoca la regulación de emociones, describen poco a poco lo que sienten... en la etapa preescolar creo que es necesario que los alumnos vayan construyendo su propio autoconcepto a partir de lo que viven sienten y accionan. Brindarles estos espacios los abre al permanecer en calma y entrar a un estado de reflexión ante cualquier tema.



Nombrando las emociones:

A través de la lectura del monstruo de colores, los alumnos trabajaron diferentes actividades donde nombran algunas de las emociones y tratan de describirlas, comparten con padres de familia a través de una obra la lectura así como frases de reflexión ante padres de familia. De ahí se da apertura a utilizar estos saberes y al inicio de cada clase los alumnos llegan y colocan a manera de pase de lista la emoción con la que han llegado al preescolar. Esta actividad al trabajarla de manera constante y diversificada; he observado que, a creado conciencia en ellos y poco a poco aumenta su confianza para compartir de manera sincera ante sus compañeros, la emoción que sienten y la situación que la está provocando.

Presentación obra de teatro

Colaboración entre los segundos



En el aula





## 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.					