



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al analizar a Begoña Ibarrola, analice mis emociones que permiten que aprenda día a día identificando que lo primero es que siempre confío en mí y pongo todo interés en lo que deseo ya que dentro de mí siempre hay curiosidad por cosas novedosa. Las emociones juegan un papel muy importante debido a que las positivas ayudan a un mejor aprovechamiento, pero lamentablemente las negativas ponen barreras en la concentración y esto puede afectar al atraer problemas que llegan a afectar lo familiar, laboral, social, etc.

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

Estoy orgullosa de todo lo que he logrado, me siento satisfecha con los resultados que he tenido al paso de los años, me siento agradecida con las personas que me rodean, como mi pareja, mis papas, mis hermanas, mis amigos y con el personal educativo que he tenido desde preescolar hasta mi maestría, ya que sin el apoyo que he tenido de ellos no habría podido lograr lo que ahora soy, por las enseñanzas que me ha dejado cada uno en mi vida. Agradecida con dios por la salud, familia, trabajo, etc. Que me ha permitido sobrellevar para así mismo ponerme más metas y lograr los objetivos.

“En todo momento soy una persona que mantiene siempre la calma, en el ámbito familia y matrimonial”

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

A pesar de que en la actualidad me encuentro de beca comisión, me hizo reflexionar en mi practica educativa considerando que siempre tarto de conectar con mis alumnos puesto que identifico plenamente cualidades en mi persona como son la empatía, el trabajo en equipo, mi creatividad en las actividades para que sean novedosa, soy demasiado observadora en el comportamiento de mis alumnos como en padres de familia, intuitiva, educada, pero sobre todo respetuosa.

Entonces creo que es la manera adecuada para lograr esa interacción y conexión adecuada. Es por eso por lo que ahora que estoy en la maestría afirmo que vale la pena seguir luchando y preparándome no solo por cuestiones económicas, desarrollo profesional sino porque en un futuro esos pequeños que pasan en mi camino triunfen en la vida siendo personas de bien.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Al observar las actividades personales que me permitieron identificar emociones, recordar cosas agradables, aprender de las desagradables, reflexionar sobre mi practica educativa, reconocer los logros con mis alumnos y sobre todo explorar la autoestima, emociones y un poco mas a fondo de lo que siente mis sobrinos, fue una maravilla.

La actividad del colibrí fue increíble porque me siento muy orgullosa de mi por entregarme no al cien sino al mil a mi profesión no solo por enseñar y transmitir conocimientos sino por dejar huella en el aspecto socioemocional y socioafectivo, agradezco la gratitud de los padres de familia al ver los logros de sus hijos mientras están conmigo y es un orgullo para mi que se organicen para solicitar a mi director que sea yo quien imparta clase el siguiente ciclo escolar.

Las muestras de cariño son regalos que se impregnan en el corazón y soy afortunada al recibirlas de alumnos, padres de familia, compañeros de trabajo, mi familia y autoridades educativas.



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

Volcán de las emociones

Esta es una tecnica la cual consiste en hacer tomar conciencia a los pequeños sobre como se produce un enfado y como puede evitar perder el control.

El objetivo es hacer evitar el estallido y que la lava se derrame; debemos tratar de evitar la ira en los alumnos.

Esta actividad la aplique con mis sobrinos debido a que me encuentro de beca comision y no cuento con un grupo a cargo.

Dicha actividad consistio en la lectura que nuestra guia presenta, posteriora esto lleve a cabo las preguntas de reflexion donde se grabo un audio con sus respuestas (se envio a mi asesora).

Los niños representaron como es que el volcan presenta su ira a traves de la erupcion y daña a su amigo el arbol.

El objetivo es el desarrollo de la capacidad para resolver problemas y buscar soluciones; puesto que dicha habilidad la podrá aplicar en cualquier aspecto de su vida para formar adultos resolutivos y proactivos.



En busca de la calma perdida

Esta técnica permite que nuestro cerebro este en calma para así trabajar correctamente.

En el ámbito de la educación es muy importante la relajación de nuestros estudiantes y la propia ya que es una vía por la cual nuestra mente es capaz de estar abierta y receptiva ante cualquier situación.

Entonces tenemos que trabajar la serenidad; el realizar ejercicios de respiración, hacer deporte, meditación, musicoterapia, aromaterapia, etc. nos ayudan a desconectar la mente y quitar el nerviosismo o estrés que nos inquieta.

Además, debemos también trabajar hábitos saludables con los niños como pedirles que duerman bien, salir a dar un paseo, pensar cosas positivas, realizar escritos de reflexión, alimentarse sano ya que esto aportara para mantener la calma.

Recordemos que meditar regula nuestros neurotransmisores y esto nos permite tomar distancia con aquello que nos preocupa.

La calma se refiere a la tranquilidad de ánimo, fortaleza emocional que no permitirá afectar de manera negativa por circunstancias externas.

Mis sobrinos dibujaron en una hoja su silueta, eligieron e color que representa calma para colocar dentro de la silueta donde es donde experimentan la calma.

Se realizaron audios donde ellos explican unos cuestionamientos (se envió a asesora)



Les gusto mucho la actividad

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.					