



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Yo, siendo más consciente de todo lo que nos rodea y del impacto que tienen los hechos en nuestras emociones, pienso que debemos vivir y aprovechar el día a día como si no hubiera mañana, en mis manos no solo tengo algunos alumnos sino también tres hijas que debo educar en valores, que tengo que enseñar a nombrar y expresar sus emociones de manera asertiva, me quedo con el pensamiento de que, debo estar bien yo, para poder transmitir bienestar.

Las emociones, que experimenté con el desarrollo de las actividades fueron tranquilidad, bienestar, empatía, agradecimiento, felicidad ante el autoconocimiento

De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

_desde el momento en que nos vamos haciendo conscientes de la respiración, el tiempo para uno mismo, la motivación a ser mejor persona, creo que empata con las actitudes que potenciamos en nuestro vivir. Me siento plena, satisfecha con lo que hago, tengo un trabajo donde me pagan por hacer lo que me gusta, tengo gente que me quiere a mi alrededor y que quiero también, conectar conmigo misma es regresar al origen y agradecer por todo lo que ha pasado y lo que está por llegar.

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

Si, en realidad, en mi jardín de niños siempre estamos realizando actividades de autoconocimiento, de control de emociones, de tener un espacio libre de violencia y siempre involucramos a los padres de familia, motivándolos a que escenifiquen obras de teatro, participen en lectura de cuentos, realicen entrevistas, preparen números para festivales, clases de matrogimnasia, conferencias con psicólogas, todo esto para

que los alumnos tengan un mejor ambiente , se sientan queridos y se percaten que su familia se involucra en actividades exclusivas para ellos.

Por lo que mis niños son muy expresivos, demostrativos y a la hora de hacer coevaluaciones expresan sus emociones, y su forma de ver y sentirse en el desarrollo de las actividades.

3. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me agradó mucho la estructura del taller, en ocasiones dejamos de lado el cuidado mental, pero es tan necesario, la expresión de emociones, el compartir experiencias, el tomar ideas de otras personas, el grupo de Facebook es una retroalimentación general.

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

Actividad para practicar la calma ... Las sensaciones q percibo en mí son tranquilidad, relajación, siento q tengo el control de mi respiración de mis movimientos y de mis pensamientos ... El estado emocional cambia al dar conciencia a la respiración ya q estaba un poco estresada por no haber realizado actividades del curso y al realizar el ejercicio me relajo, me tranquilizo y con calma puedo continuar las actividades ...

Actividad 3; las emociones son las guardianas del aprendizaje

1. De acuerdo con los comentarios de Begoña Ibarrola ¿Qué emociones nos ayudan a aprender?

Curiosidad, interés, confianza en los demás, autoexigencia, calma, tranquilidad.

2. Recuerda a un docente significativo que marcó tu aprendizaje de manera positiva durante tu formación.

La maestra que nos impartió contabilidad tres en el cbtis, era muy estricta, reprobé su materia como muchos de mis compañeros, y aun el día de hoy me sorprende que nos impulso a salir adelante, nos dio un curso gratuito desde cero para enseñarnos desde conta 1 y poder entender y aprobar el examen, nos transmitió confianza, esperanza, satisfacción al aprobar, cuando la encuentro en la calle 25 años después, ella jubilada y yo docente, platicamos y tengo mucho que agradecerle.

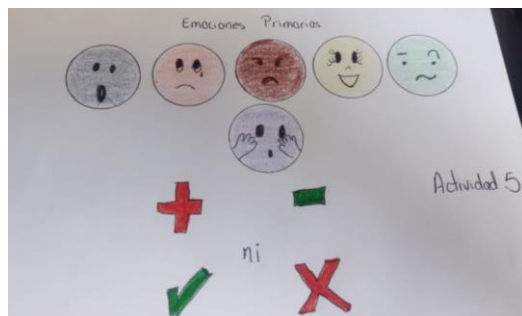
3. Describe una situación durante tu formación en la que las emociones negativas que sentiste afectaron tu aprendizaje.

En la preparatoria tuve un novio que tuvo que mudarse a vivir a sonora, quizá suene absurdo ahora, pero sé que esta situación afectó tanto en una forma exponencialmente negativa ya que ya no quería estudiar, ni salir, ahora sé que tuve una depresión y no supe nombrarla, situación que obviamente mis padres minimizaron. Y causa de esto fue el reprobar varias materias y tener bajo promedio.

4. Conclusión acerca del por qué las emociones son las guardianas del aprendizaje.

Porque las emociones están correlacionadas, marcan el aprendizaje.

Actividad 5 sintiendo la información



Las emociones básicas, alegría, miedo, aversión, sorpresa, ira, tristeza, no son ni negativas ni positivas, no están bien ni mal.

Cuales serian las emociones que colocó Elena fuera del círculo.?

Tristeza, miedo, enojo y vergüenza.

Y que piensas que sucede con esas emociones que quedan fuera del círculo.?

Pues creo que, al no saber nombrarlas, es como no aceptarlas en su vida cotidiana, sentirse desprotegida en cierto modo.

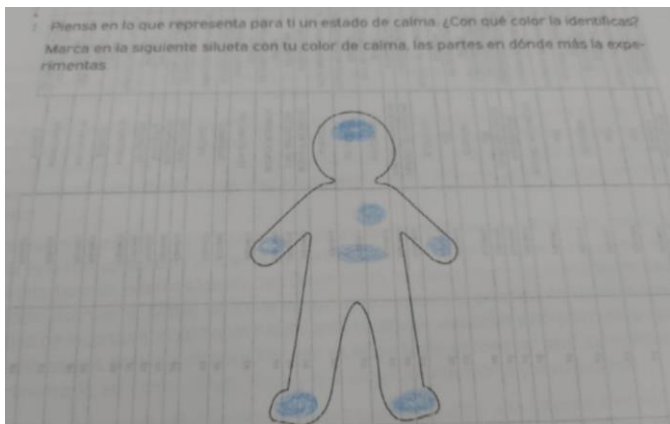
Mi círculo.



Si me acompañaban mis padres, mis hermanos, hablando de lo que sentíamos, escuchando lo que los demás sentían.

Actividad 7

La base de todo es la calma.



Las personas que me generan calma, mis padres, mis hermanas, mis hijas, mi compañera, mi esposo., mis amigas de la secundaria.

Que tan frecuente practicas la calma, en que situaciones, lo haces de manera preventiva o reactiva.

Soy una persona tranquila, practico la calma cuando manejo, cuando estoy frente a mis hijas, soy un ejemplo de cómo afrontar situaciones, cuando estoy en mi grupo, cuando estoy en casa, Lo hago de forma preventiva, me gusta hacer, manualidades, bordar, tejer, pintar, salir a caminar, cantar mientras conduzco, ir al cine.

Actividad 8 el árbol de los nombres.

Que mensaje te deja la acción que realizó irena para proteger a las infancias.?

La empatía hace un mundo mejor aún en medio del caos, el sufrimiento y el odio. A no ser ecpatico y excluir los sentimientos que nos genera la situación de los otros.

¿Qué cualidades emocionales identificas en el carácter y la personalidad de Irena?

Es una persona líder, empática, arriesgada, defensora, idealista

Piensa en los esfuerzos que realizas con tu colectivo docente, alumnos, madres y padres de familia, contigo mismo, que cualidades idénticas en ti?

Soy una persona empática que genera confianza, asertiva, alegre, escucha activa, dinámica, creativa, optimista,

Actividad 9. La sala de maestros.

Las emociones que se manifiestan en la imagen... me parece que están platicando sobre situaciones que han vivido, en el aula explicando sus puntos de vista y tratando de darse a entender sobre alguna particularidad.

Si fuera el colectivo docente de tu escuela y esas emociones estuvieran en el animo de las participantes que tema estarían comentando...

Las acciones para rescatar a los alumnos en riesgo de deserción,

Las formas de involucrar mas a los padres de familia.

Experiencias exitosas.

En mi escuela, las decisiones se toman en platicas formales en cte. Y en platicas informales en el trayecto a la comunidad.

Cuando surge un conflicto escolar, como lo solucionas, Hablando con las partes involucradas sin emitir juicios.

Actividad 10, la fábula del colibrí

¿Te reconoces como un colibrí? Si, hago mi parte, apporto lo que considero me corresponde, motivo y valoro la ayuda del prójimo para un bien común.

2, Qué acciones realizas para adoptar comportamientos apropiados que le lleven a cumplir sus metas como docente' hablar, educar con el ejemplo. Validar emociones, generar diálogos.

3. piensa en un momento de profundo bienestar contigo misma describe la situación.

Cuando termino de hacer una manualidad, me gusta apreciarla desde lejos y pensar como fui capaz de crearla, me motiva, me emociona, me siento satisfecha, cuando mis hijas aprenden de lo que yo hago me siento orgullosa.

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	