



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

### Módulo 1 Mtro. Juan Carlos Aboytes López.

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

Una de las primeras actividades trabajadas fue la denominada ser sintiente en donde se experimentó como los alumnos desarrollaron identificar emociones placenteras, donde los alumnos mediante la actividad de inhalar y exhalar pudieron identificar cada una de sus emociones por ejemplo la alegría, la identificación de la felicidad, identificando la paz pero sobre todo regulación, así como las emociones negativas como la ira, además de conocer cómo se pueden controlar las emociones mediante la relajación por otro lado se logró identificar la calma como punto de partida para mantener un equilibrio emocional hacia las demás emociones reconocieron que las emociones negativas se pueden controlar con la calma

Durante la actividad de la música de tiburón, se agregó música tranquila para poder llegar a mantener la calma con los alumnos, en el caso de Elena muchos de los alumnos lograron identificar las emociones, que sentía Elena, sobre todo en las emociones que se identificó que se refieren al peligro allí se identificaron que las emociones desencadenan muchas emociones, no placenteras difíciles de superar y que dejaron una huella emocional y dolorosa en esta actividad se identificaron todas las emociones difíciles de acompañar en su vida y aquellas que no lo fueron del todo placenteras los alumnos identificaron emociones fuera del círculo y explicaron porque, deben estar ahí las emociones en la actividad, durante el desarrollo de la actividad de la calma se pudo reconocer el significado de la palabra calma, identificando como lograrla con una técnica de relajación tal es el caso de la sesión de ser sintiente donde mediante ejercicios de inhalación y exhalación para el control de las emociones.

Durante el desarrollo de la actividad en árbol de los nombres los alumnos pudieron reconocer las diferentes emociones que vivió Elena en la vida de guerra que vivieron países en la segunda guerra mundial emociones como la felicidad, la tristeza, la empatía y la valentía en los momentos difíciles de guerra con el desarrollo de la actividad los alumnos pudieron identificar sus cualidades y resaltar las que los hacen diferentes a los demás compañeros.

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

En lo personal logre identificar emociones pasadas las cuales han repercutido en mis días de adulto como lo es el temor a los gatos estas emociones se manifiestan en mi con inseguridad hacia los gatos, ya que no me gusta estar cerca de ellos, una manera de lograr esa conexión con migo mismo es el saber que las emociones están ligadas a lo aprendido en la vida, ya que depende del estado emocional en que te encuentres, podrás grabar a largo como a corto plazo, aprendizaje duraderos, si bien a lo largo de nuestras vidas las personas podemos reconocer aprendizajes, con las emociones podemos lograr que estos aprendizajes sean duraderos por muchos años.

La educación emocional propicio la convivencia escolar armónica y positiva, además del establecimiento de relaciones sociales empáticas y horizontales. De esta manera, se crearon condiciones para la participación y el trabajo colaborativo entre estudiantes y docentes.

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

La manera en la que mis estudiantes lograron identificar sus emociones fue cuando se abrieron a dar sus opiniones sobre lo vivido y expresaron de manera argumentada el porqué de sentir determinada emoción durante los cuestionamientos de la actividad por otro lado lograron identificar la calma como una de las emociones para partir en el autodominio de las emociones ellos mediante la actividad de la calma lograron saber cómo regresar a la base donde se parte para el sentimiento de las emociones como lo es la calma, al desarrollar el dibujo de su cuerpo los alumnos pudieron identificar en su cuerpo cuales eran los momentos que les genera la calma.

El conocimiento emocional desde mi función docente es un aspecto fundamental para el aprendizaje y el desarrollo de estas competencias en los alumnos porque se convierte en un modelo de aprendizaje vicario a través del cual el alumno aprende a razonar, expresar, y regular todas esas pequeñas incidencias y frustraciones .

Puedo afirmar que con certeza durante lo aprendido en este taller, los procesos de aprendizaje apuntan que la emoción y la cognición son inseparables. Este vínculo se establece por múltiples razones, entre ellas, porque las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender

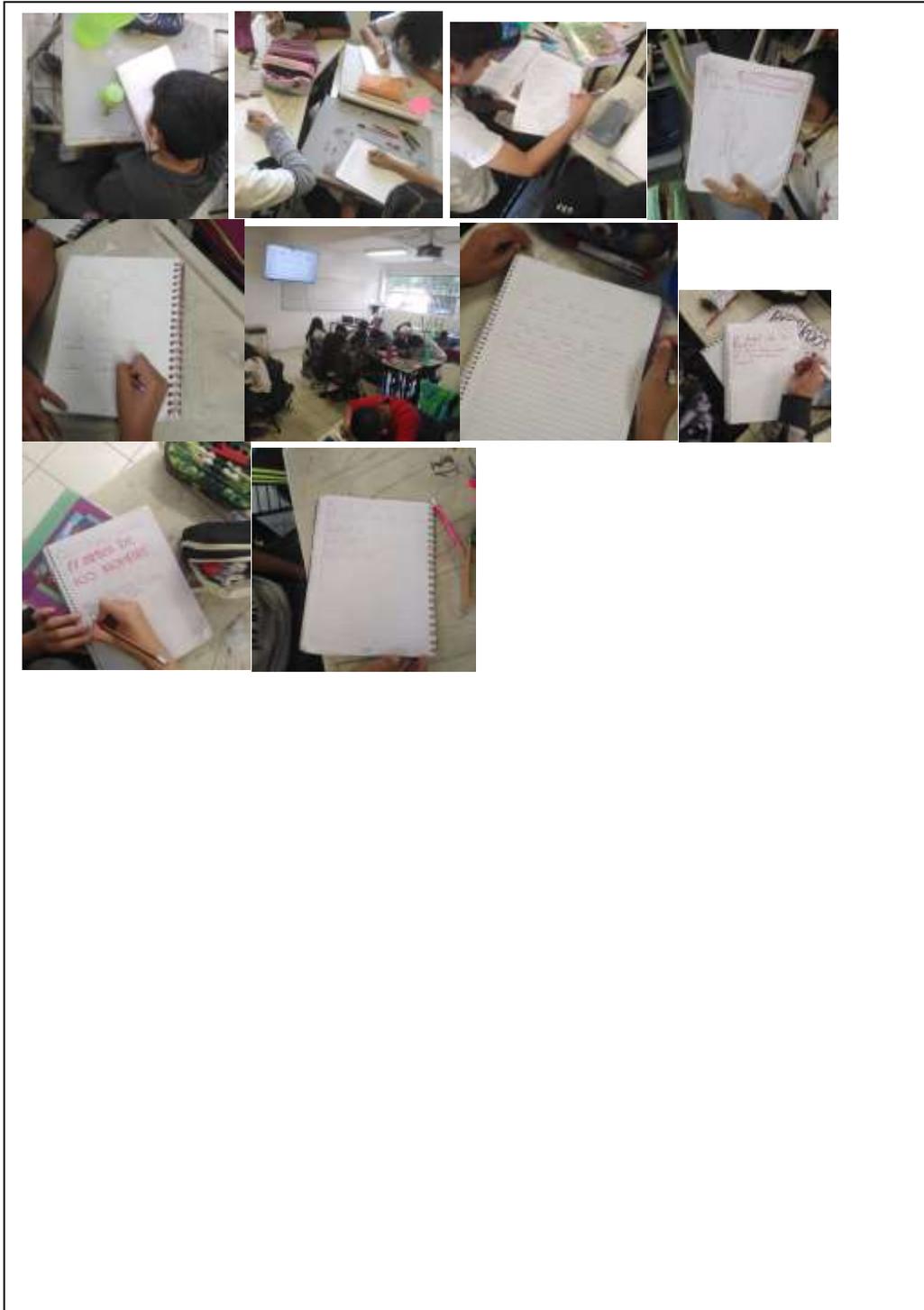
En relación a las actitudes que debemos tener los docentes es el facilitar el aprendizaje de los estudiantes podemos señalar ética, metodología, respeto mutuo, disciplina, responsabilidad y amabilidad, pero llegan al consenso en cuanto a la confianza, que es un elemento fundamental de la inteligencia emocional y la proactividad.

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

En lo particular el desarrollo de las actividades me motivo a conocer más sobre el autoconocimiento personal de las emociones por otro lado el reconocer que existen emociones que no podemos controlar me orilla a saber que se puede mantener un equilibrio emocional con el reconocimiento de cada una de ellas llamándolas por su nombre y reconociendo como afectan mi estado emocional, Por otro lado, se reconoce que las emociones son la guardia de los aprendizajes y que dependiendo de cómo estemos emocionalmente podemos desarrollar en los alumnos aprendizajes solidos pues con las emociones se ligan nuestros recuerdos aprendizajes ya sean buenos o malos durante lo largo de la vida.

Las emociones en los estudiantes, que experimentan emociones positivas mientras estudian suelen mostrar mayor perseverancia y una actitud más positiva hacia el aprendizaje, lo que puede impulsar su rendimiento académico de manera significativa.

Uno de los principales beneficios al trabajar las emociones en el aprendizaje es que éstas permiten recordar los contenidos a largo plazo sin que requiera un gran esfuerzo. Entre otros beneficios encontramos que aumenta la participación y motivación en el aula, y, por tanto, mejora el rendimiento del estudiante.



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

## 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.					