DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La doctora Ibarrola Begoña, mencionó la frase, las emociones son los guardianes del aprendizaje, por tanto dentro de las emociones positivas se encuentra:

- La curiosidad: esa emoción que permite generarse un deseo por conocer, por aprender y que forma parte de la motivación para realizar o emprender situaciones nuevas.
- La confianza en sí mismo y en los demás (aprendizaje cooperativo): Una mis emociones favoritas, pero la que más me cuesta trabajo, creer en mí, saber que soy capaz o incapaz para realizar actividades nunca antes realizadas. Me gusta creer en los demás y aprovechar lo que saben hacer como un momento de aprender de otros, reconocer su diversidad e individualidad.
- La calma: totalmente relacionada con la felicidad y bienestar de nosotros mismos y de los demás. La calma mental, la clama física dos vertientes para lograr bienestar.
- La tranquilidad: muchos podríamos considerar a la calma y tranquilidad como dos cosas iguales, pero existe una diferencia que radica desde la paz interior como una sensación de calma en la que dejamos de luchar con los pensamientos, esta calma puede ser duradera, en cambio la tranquilidad termina cuando existe un evento desafortunado que nos hace romper con esa tranquilidad.

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

Durante las sesiones virtuales y la realización de las actividades en el campus virtual, he tenido oportunidad de reflexionar sobre mis propias emociones, en qué momento se presentan, como me siento físicamente, o qué eventos pasan para que yo pueda reaccionar de

manera positiva o negativa. He realizado un examen exhaustivo sobre mi cerebro límbico.

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

En una ocasión realizamos una actividad del espejo, donde todos debían pararse frente al espejo y decir una frase bonita para ellos mismos, me sorprendió que muchos compañeros no pudieron expresar una frase para ellos mismos, otros la decían pero no se miraban a los ojos, otros al termino de decir la palabra o frase, lloraron de mirarse al espejo y decirse algo bello, situación que no estamos acostumbrados a creer en nosotros a reconocernos y querernos. De ahí que creo importante que los maestros tengamos un acompañamiento emocional, que nos permita lograr la calma y tranquilidad en nuestros diferentes escenarios de vida.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este primer mini proyecto, me ha parecido que las actividades son muy prudentes y adecuadas para el trabajo de los alumnos, sólo que por situaciones con respecto a la función de ATP, no tengo grupo, trabajo con directores, he pensado aplicar algunas actividades en Consejo Técnico de Zona sesión 8, por lo que daré a conocer actividades previas que he realizado con respecto al desarrollo de socioemocional de los docentes.

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

   Actividad 1: "El monstruo de colores" Esta actividad consistió en iniciar compartiendo la lectura del monstruo de colores, al terminar la lectura, les entregué una hoja de colores en relación con las emociones del libro, posteriormente mostré frascos del color de las emociones y les pedía a los directores que en cada uno de los papelitos escribieran una situación que les genere esa emoción, acto seguido los directores colocaron los papelitos en cada uno de los frascos, según correspondía al frasco. Al terminar

la conclusión los directores reflexionaron sobre sí mismos y la importancia de reconocer las emociones.

Actividad 2: "Autocuidado" Iniciamos la actividad con la lectura de la importancia del autocuidado, posteriormente los directores respondieron un test sobre qué acciones realizan para cuidarse, establecieron metas de autocuidado físico y emocional, posteriormente pasaron al espejo a dar a conocer una frase bella para iniciar con el reconocimiento de sí mismo.

Actividad 3 "La telaraña de las emociones" Al inicio de la sesión se entregó un listón, colocados en círculo, una persona inició informando cómo se sentía de iniciar la jornada, al terminar mencionaba el nombre de otro director que ella deseaba saber cómo estaba, al mismo tiempo que le pasaba el listón. Todos los integrantes debían mencionar cómo se sentía y tomar el listón, de manera que al final se formara una telaraña.

1.El monstruo de colores

2. Autocuidado

3. La telaraña de las 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.					