DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La implementación de estas actividades para promover un entorno socioemocional positivo en mi aula ha generado una serie de pensamientos y emociones en cada uno de mis alumnos y yo como docente, ya que las emociones reflejan las experiencias, el impacto y las perspectivas que tenemos a diario.

A través de las estrategias implementadas, descubrí lo importante que es saber reconocer e identificar las emociones para poder interactuar de manera correcta con otras personas, observe un impacto profundo en la forma en que los alumnos son capaz de compartir y expresar sus emociones con este tipo de actividades.

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

Comencé por reflexionar sobre mis propias experiencias y sentimientos. Exploré cómo me siento en diferentes situaciones, qué emociones predominan en mi vida diaria y cómo reacciono ante ellas. También consideré cómo mis emociones impactan en mis relaciones con los demás y en mi bienestar emocional en general. el poder trabajar ciertas actividades con mis alumnos y que compartieran sus emociones, miedo pensando en que mis alumnos no se interesaran en las actividades, tristeza de conocer lo que viven mis alumnos, sin embargo, logré conectar las emociones en el contexto de promover un entorno socioemocional positivo con mis alumnos, permitiéndome un profundo entendimiento y desarrollo personal. Esta conexión ha sido un viaje transformador, tanto en mi percepción de las emociones como en la aplicación práctica de habilidades para manejarlas de manera efectiva, así como el comprender mis propias emociones he aprendido a explorarlas mis propias de manera más consciente. Esto ha implicado reconocer mis sentimientos en diferentes situaciones y entender

cómo afecta mi comportamiento y relaciones tanto personales como con mis alumnos y personas que están a mi alrededor.

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

Sí, logré conectar con mis estudiantes en el tema de las emociones, este proceso ha sido fundamental para crear un ambiente de paz, confianza, seguridad, expresión y de aprendizaje, en donde mis alumnos se han sentido comprendidos, apoyados y capaces de manejar y expresar sus propias emociones.

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

Ha sido una experiencia muy importante y de gran utilidad para el manejo de las emociones tanto personales como para mis alumnos nos permitió explorar y fortalecer el bienestar socioemocional, me di cuenta que mis alumnos requieren de espacios como el que se les brindo para realizar este tipo de actividades, expresaron que les hace feliz (El estar con su familia la mayoría expreso esto) (enojo, cuando los molesta algún compañero) (Tristeza porque sus papás salen a trabajar y pasan mucho tiempo solos).

A través de las actividades diseñadas, he aprendido a identificar, nombrar y reflexionar sobre mis emociones, considero que ha mejorado mi capacidad para comprender y expresar mis sentimientos y lo mejor, que lo pongo en práctica con mis alumnos.

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

1.- ACTIVIDAD: Ser sintiente

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

Curiosidad esta hace que el cerebro se expanda y nos de la confianza para aprender mas.

El aprendizaje cooperativo, la calma, la tranquilidad propicia el aprendizaje, el miedo este bloquea

Dicho aprendizaje, los problemas de ansiedad y estrés llevan al alumno al fracaso escolar, el

Aburrimiento hace que el alumno no retenga información, aprendizajes y conocimientos.

2. **Recuerda a una/un docente significativo que marcó tu aprendizaje de manera positiva durante tu formación. Describe cuáles eran sus características y qué emociones te hacía sentir.**

Durante mi formación académica quiero compartir esta experiencia en donde un maestro que

dejo huella en mi aprendizaje fue que me motivaba siempre a salir adelante asiéndome sentir importante,

el siempre mostraba el gusto por su trabajo lo expresaba en su semblante de ahí fue que yo quería

ser como él poder trasmitir esa manera de expresar sus emociones haciéndonos sentir con seguridad

y confianza al expresarnos.

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

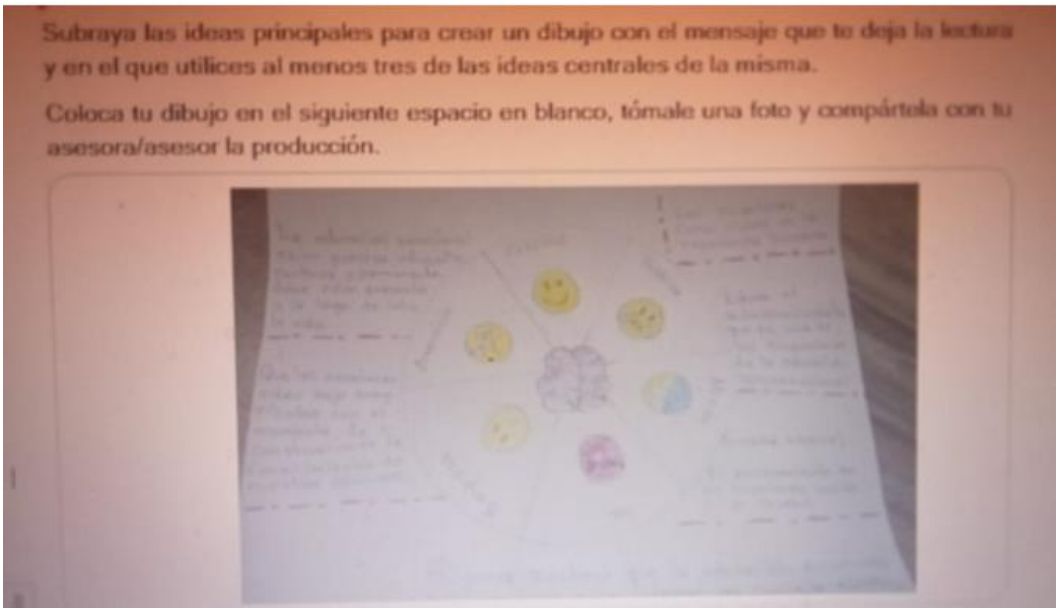
Una situación que no he podido superar es cuando iba en quinto de primaria, en donde mi maestra era muy grosera y Maltrataba a mis compañeros, yo le tenía mucho miedo entonces un día llego muy enojada a la escuela y Recuerdo que se desquito primero conmigo haciéndome comer unas galletas, yo era una niña muy callada e Insegura al participar o expresarme por la forma de ser de la maestra esto afecto en mis aprendizajes.

4. **Después de observar el video elabora una conclusión acerca porqué las emociones son las guardianas del aprendizaje.**

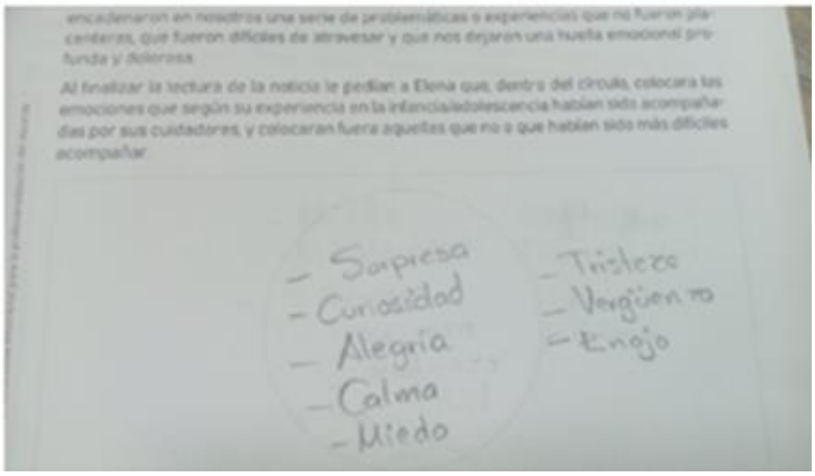
Con la información de Begoña Ibarrola, concluyo que, al activar estas emociones en el entorno educativo, se fomenta un clima emocional positivo de confianza que potencia la capacidad de los alumnos para aprender. Cabe resaltar que las emociones positivas no solo mejoran la experiencia educativa, sino que también fortalecen los procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje. Implementar estrategias que generen estas emociones en el aula puede llevar a un aprendizaje más efectivo y satisfactorio.

ter docente

5.- ACTIVIDAD: Las emociones están en nuestro cerebro.



6.- ACTIVIDAD: Música de tiburón



1. **¿Cuáles serían las emociones que colocó Elena fuera del círculo?**

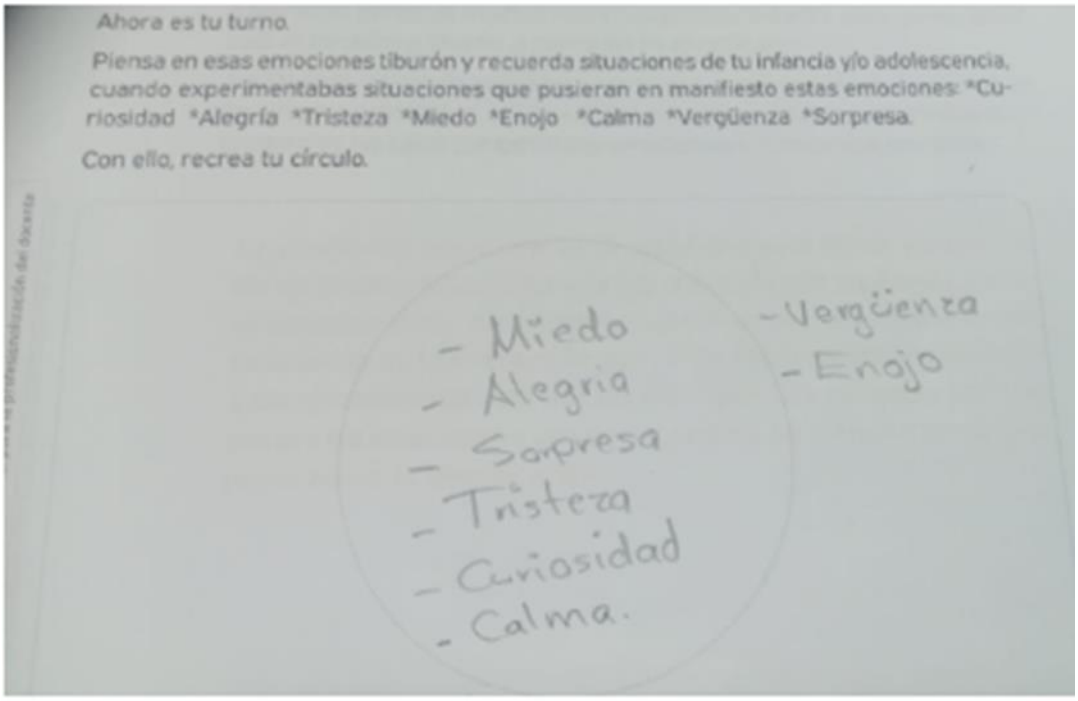
   Tristeza

   Vergüenza

   Enojo

2. **Y ¿qué piensas que sucede con esas emociones que quedan fuera del círculo?**

   Que pueden ser más difíciles, pero son igual de importantes de reconocer y manejar, al proporcionar herramientas y estrategias para abordar estas emociones, se facilita un entorno más equilibrado y saludable para el aprendizaje y la interacción social.



3. **REFLEXIONA.** **¿te acompañaba alguien durante esas situaciones? ¿Te ayudaba alguien a afrontarlas? ¿De qué manera te ayudaba,**

Mi infancia fue muy difícil, pero siempre estuvo mi abuelita y una tía, las cuales me motivaban a salir adelante y prácticamente

Me acompañaron para enfrentar esas situaciones a las que estaba expuesta.

7.- ACTIVIDAD: La base de todo es… la calma

2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos en las siguientes líneas.

Mi Familia, mis hijas y mi hijo, las aves, mariposas, jirafas, los osos, velas aromáticas, lociones, cama, sala, las plantas, el sonido del agua, la lluvia, música relajante, pasear en lugares con mucha vegetación, hacer meditación y viajar.

3. Se honesto contigo misma/mismo, ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o reactiva?

Trato de practicar la calma frecuentemente porque eso me transmite paz en mi interior y puedo tener emociones positivas. Cuando tengo un problema personal o social trato de mantener la calma, atraves del control de mis emociones buscando una solución positiva.

8.- ACTIVIDAD: El árbol de los nombres

1. **¿Qué mensaje te deja la acción que realizó Irena para proteger a las infancias?**

Que cada individuo tiene el poder de hacer una diferencia en el mundo, especialmente cuando se trata de proteger a los más vulnerables y oponerse a la injusticia, su valentía y compromiso con la humanidad perduran como un faro de esperanza y un recordatorio de los valores universales de dignidad y comprensión.

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

Se destacan varias cualidades emocionales, empatía, valentía, perseverancia, integridad también mostro Sensibilidad a las necesidades emocionales.

3. **Piensa en los esfuerzos que realizas con tu colectivo docente, alumnos, madres y padres de familia, contigo misma/mismo. ¿Qué cualidades identificas en ti?**

Empatía, solidaridad, compromiso y la capacidad de entender y responder a las necesidades de los demás, mostrando comprensión y apoyo en el momento que lo requieran.

MINI PROYECTO 1 "Mi botiquín emocional

Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes

I. Termómetro emocional

Con mi grupo realice la estrategia del termómetro emocional en donde seguí los pasos que nos indica el manual, solo que hice algunas modificaciones, primero les explique en qué consistía la actividad, en donde yo estoy participando en un taller de las emociones y quiero compartir con ellos mis aprendizajes para que los lleven a la práctica, les mostré la actividad proyectada y les fui explicando, realice un termómetro de diferentes colores y las emociones.
Pedí a los alumnos que pensaran en cómo se sienten, los anime a colocar su nombre en el nivel del termómetro que represente su emoción actual, invite a algunos alumnos a compartir por qué eligieron esa emoción y nivel, compartieran la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué.

Considero que fue una actividad innovadora para mis alumnos porque me propusieron que dibujarla en su cuaderno y realizar diariamente la actividad para expresar y compartir sus 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.		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			