



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Sin duda alguna al ir desarrollando las actividades, fue provocando en mi pensamientos positivos en el ámbito personal, familiar y laboral, además logre ser sintiente, sentí ese equilibrio en las emociones disminuye el miedo a hablar y agradecerle a las personas e incrementa la seguridad y confianza; las emociones que surgieron en mi durante la realización de este mini proyecto fueron en un inicio miedo lo desconocido y a no saber cómo iba a reaccionar el grupo con la actividad realizada del volcán, después fue alegría en los logros personales al agradecer siendo algo que no hago frecuentemente de hacer llamadas con esta intención y finalmente fue agradecimiento, pues una vez que lo hice y obtuve los resultados sentí muchas satisfacción personal y paz mental.

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

Al tener un momento, un espacio y una invitación para la respiración incluso, la reflexión y la meditación, me hice consiente de mi ser, de mi respiración, de la bendición de poder respirar y disfrutar del aire que entraba a mis pulmones, de igual manera me permitió valorar y apreciar más a las personas cercanas a mí. Este ejercicio también lo llevé a la práctica con mis alumnos con la finalidad de que ellos también tuvieran la oportunidad de vivir este tipo de experiencias y encontraran un momento de calma y encuentro consigo mismos, además que los relajó después del recreo que entran inquietos y con mucha energía; será una actividad que utilizaré en el día a día, un espacio para la reflexión y meditación.

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

Sin darme cuenta conecté con mis estudiantes, pues creo que ellos percibían mi emoción, mi calma y mi deseo de que ellos también experimentaran las sensaciones y emociones de calma, gratitud y se generó un clima armónico y de bienestar alrededor.

Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Coincido con la reflexión que se hace de la fábula del colibrí, sé que tal vez no podamos cambiar a las personas y en este caso a nuestros estudiantes, sin embargo, estamos aportando con este tipo de actividades para su bienestar emocional, poniendo nuestro granito de arena, sembrando la semilla. Además, considero que como bien se especificó que es una de las prioridades de nuestro nuevo Plan de estudios, es muy oportuno por lo que menciona Begoña Ibarrola (2024) “... una buena salud emocional mejora los procesos de atención, memoria y aprendizaje y esto a su vez reporta una mejora al bienestar”. Por tanto, si queremos que nuestros alumnos aprendan, debemos ocuparnos primeramente en desarrollar su inteligencia emocional y que ellos se sientan en lugares seguros y confiados.

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

Fotografía tomada mientras les narraba el cuento del volcán de las emociones a los alumnos, éstos prestaron mucha atención desde el título atrajo su atención, lo mismo ocurrió con el árbol de las emociones, hubo participaciones por parte de los alumnos respecto a cada actividad comentando situaciones breves en las que se han vivido diverso tipo de emociones entre los que destacaron la alegría, el miedo y la tristeza. En la actividad del cuento del volcán hablaron de las situaciones que suceden cuando ellos se enojan, pocos fueron los que analizaron y compartieron como afectan a los demás, pues honestamente el utilizar las situaciones en los cuentos usándolos como

herramienta para abordar las situaciones emocionales, no es algo que hagamos frecuentemente en el grupo, por lo que me parece una estrategia muy buena y relevante para usar frecuentemente y mejorar los resultados.



Conclusión:

Mi intención frente a los alumnos fue motivarlos y creo que lo conseguí pues se mostraron entusiasmados y participativos. Además, coincido y me apropio de las ideas de los siguientes autores respecto a la inteligencia y a las emociones pues ahora entiendo que las emociones es un contenido muy importante que debe trabajarse en los espacios educativos y que es una función cerebral, así mismo que no hay aprendizaje sin emociones.

Paul Etman citado por Castro P. (2024) señala que las personas nacemos con 6 emociones básicas: miedo, aversión, sorpresa, ira, tristeza y alegría.

Lo que más resalta mi atención es que las emociones habitan en una región del cerebro llamada sistema límbico.

I.E. Inteligencia Emocional: conjunto de habilidades, conocimientos, técnica y saberes relacionados con la dimensión emocional y afectiva de los seres humanos.

Inteligencia: porque nos permite comprender, identificar, entender, controlar, conducir y dirigir nuestras emociones y sentimientos, así como los de las personas con las que convivimos.... Nos permite relaciones interpersonales sanas, positivas, basadas en la comprensión del otro y de sus sentimientos.

Fuente: Karen Santy Castro P. (2024). Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”.

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 mini proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					