



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Realizar estas actividades me sirvió de mucho ya que logre conocerme y saber como trabajar mis emociones negativas, ya que no son malas si no tenemos que aprender a reconocerlas para poder atender, me gusto muchísimo ya que aprendí a conectar conmigo mismo de una manera que anteriormente no podía, ya que el estrés no me dejaba ni tener un momento para agradecerme a mi misma y saber que lo voy haciendo bien a mi ritmo y a mi manera.

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

Conectar conmigo misma fue muy importante para mi bienestar. Pude lograrlo dedicando tiempo a actividades que me hacen sentir bien, como la meditación, el ejercicio, la escritura o simplemente tomándome un momento para respirar profundo y reflexionar. También fue útil identificar tus valores y prioridades para tomar decisiones que estén alineadas conmigo misma.

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

Conectar con mis alumnos fue fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo. Pude lograrlo mostrando interés genuino en sus vidas, escuchando activamente lo que tenían que decir, y adaptando mi enseñanza a sus intereses y necesidades individuales. También fue importante fomentar un ambiente de confianza y respeto mutuo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La realización de este proyecto considero es de suma importancia ya que Conectar contigo misma y con mis emociones se convirtió en un proceso hermoso y significativo. Comencé a empezar por practicar la autoconciencia, prestando atención a mis pensamientos y sentimientos sin juzgarme. La meditación y la reflexión son excelentes herramientas para lograrlo. También considero importante cuidar de mi misma, tanto física como emocionalmente, rodearme de personas que me apoyen y te comprendan.

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

**RESPIRACIÓN EN CALMA.**

Esta actividad la realice yo sola, posteriormente la realice con mis alumnos, donde logre tener al grupo en calma y controlando su respiración y que solo se enfocaran en eso que sucedía en ese momento, ya que la respiración en calma es súper importante para mantener la tranquilidad y el equilibrio y dentro de los alumnos. Me fue demasiado útil ya que sus niveles de estrés y ruido excesivo disminuyo, su estado de animo mejoro ya que se olvidaron de las preocupaciones y enfocaron su mente en estar en calma.

**LA BASE DE TODO ES LA CALMA.**

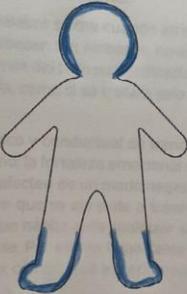
Esta actividad fue una de mis favoritas ya que la calma es fundamental para afrontar los desafíos diarios y mantener una buena salud mental, pensar las cosas con calma ayuda mucho a ver las cosas de otra manera y ser más positivo con uno mismo en todos los aspectos.



Regulación emocional

**ACTIVIDAD 7** La base de todo es... la calma

Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.



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

Mar, agua, aire libre, recostarme en mi cama a ver la tele con mis hijas y esposo y solo ver la película favorita.

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

Mi mamá siempre me ayudo, sin embargo siento que las emociones tal vez negativas en ese tiempo las evitábamos o no tenía compañía.

#### Conciencia emocional

La melodía de tiburón, como vimos en este ejercicio, resalta aquellas emociones que de alguna manera nos siguen siendo difíciles afrontar por las experiencias previas vividas, lo que genera que cuando aparezcan en situaciones o con otras personas muchas veces busquemos evitarlas, pero ¿cómo saber cuál es mi música tiburón si nunca las he identificado?

Aquí la importancia de aprender a reconocer, nombrar y tomar conciencia de las propias emociones, al emprender esta tarea estamos desarrollando la primera de las cinco competencias emocionales, "Conciencia emocional".

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Incluye aspectos como dar nombre a las emociones, la empatía, tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición y comportamiento, detectar las creencias que se tienen con respecto a las emociones y comportamientos, y la atención plena para poder hacer la identificación.



## Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes

Las neurociencias, el papel de las emociones en el aprendizaje y los estilos de enseñanza



### ACTIVIDAD 3 Las emociones son las guardianas del aprendizaje

Observa el video: "Las emociones son las guardianas del aprendizaje" de Begoña Ibarrola". Podrás verlo en el Campus virtual o acceder a él en la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1MJhLtggk&t=1s>



Posterior a la observación, reflexiona sobre tu experiencia y responde las siguientes preguntas:

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

Alegria, entusiasmo, curiosidad y satisfacción. Estas emociones positivas favorecen el proceso de aprendizaje al generar un ambiente de concentración.

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.

→ Me motivaba a siempre seguir aprendiendo aun después del error que llegaba a cometer.

## LA SALA DE MAESTROS.

**Capacidades sociales**

**ACTIVIDAD 9** La sala de maestros

Cuántas historias, emociones, acuerdos y desacuerdos surgen en las salas de maestros ¿correcto?

En las reuniones entre docentes las emociones guían, con mucha frecuencia, los debates y reflexiones sobre el quehacer cotidiano en las aulas y en las escuelas.

Observa la imagen anterior, reflexiona y contesta las siguientes preguntas.



1. ¿Qué emociones piensas que se manifiestan en la imagen? ¿Están discutiendo, festejando, debatiendo? ¿Pareciera que hay acuerdos o desacuerdos?

Debatiendo, desacuerdo y todos hablan al mismo tiempo.

2. Si fuera el colectivo docente de tu escuela y esas emociones estuvieran en el ánimo de las y los participantes, ¿qué tema estarían comentando?

Estaríamos debatiendo que hacer para combatir el rezago escolar.

Manual del participante 21

3. En tu escuela ¿dónde y cómo se toman las decisiones del colegio?

En Colegiado entre todos  
o lo que la directora  
indique.

4. Cuando surge un conflicto escolar ¿cómo lo solucionas?

Hablando en colectiva y  
como personas adultas,  
respetando opiniones.

La "dimensión social" conforma la cuarta de las competencias emocionales. Se refiere a la capacidad para cultivar y mantener buenas relaciones con las personas, lo que implica dominar habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, entre otras. El desarrollo de estas habilidades nos permiten relacionarnos positivamente con las demás personas.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de calma. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo.

Tómate 5 minutos, siéntate cómoda/o, cierra los ojos y concéntrate en identificar:

- Dos aromas que te recuerden situaciones agradables,
- Tres sonidos ambientales que te relajen.

Después de la experiencia, tómate un momento para asimilar tus pensamientos y sentimientos. Escribe en tu diario o cuaderno sobre las sensaciones y recuerdos que has experimentado.

Varía los olores, sonidos y recuerdos que utilizas para mantener la experiencia fresca y significativa.

Concluyela dándote un autoabrazo.

## MUSICA DE TIBURON



### ACTIVIDAD 6 Música de tiburón

Lee con atención el caso de Elena y realiza las actividades propuestas a continuación.

Elena es profesora de sexto grado de Primaria. Se describe a sí misma como una persona amable y como docente responsable y comprometida. Pero también reconoce que le es difícil solucionar los conflictos emocionales que a menudo suceden en el aula y en la escuela.

Las y los estudiantes de su grupo son muy exigentes emocionalmente según sus propias palabras. Por ejemplo, un día buscando en internet se topó con una información que llamó su atención: se refería a las emociones que se presentan como la famosa melodía de la película Tiburón con la que se identifica el peligro. La noticia se refería a aquellas emociones que, cuando las sentimos, se nos encienden todas las alarmas, nos bloqueamos y entramos en un estado de alerta total del que nos es difícil salir.

Estas emociones son a menudo el resultado de acciones o situaciones vividas que desencadenaron en nosotros una serie de problemáticas o experiencias que no fueron placenteras, que fueron difíciles de atravesar y que nos dejaron una huella emocional profunda y dolorosa.

Al finalizar la lectura de la noticia le pedían a Elena que, dentro del círculo, colocara las emociones que según su experiencia en la infancia/adolescencia habían sido acompañadas por sus cuidadores, y colocaran fuera aquellas que no o que habían sido más difíciles acompañar.

La autonomía emocional para la profesionalización del docente

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

Furia, tristeza, ansiedad  
desagrado.

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

Que no son malas, si no  
simplemente no te enseñaron  
como manejarlas en su  
vida diaria.

Ahora es tu turno.

Piensa en esas emociones tiburón y recuerda situaciones de tu infancia y/o adolescencia, cuando experimentabas situaciones que pusieran en manifiesto estas emociones: \*Curiosidad \*Alegría \*Tristeza \*Miedo \*Enojo \*Calma \*Vergüenza \*Sorpresa.

Con ello, recrea tu círculo.

Enojo  
tristeza

Calma  
Vergüenza.  
Sorpresa  
Alegria  
Curiosidad  
Miedo

\*Curiosidad \*Alegría \*Tristeza \*Miedo \*Enojo \*Calma \*Vergüenza \*Sorpresa

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

En la primaria yo era sorda y me obligaron a ser derecha, amarrándome la mano y ahora mi letra no es muy bonita como aquel entonces.

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

Porque juegan un papel fundamental en la forma en que pensamos, retenemos, y utilizamos información, cuando experimento emociones positivas mi cerebro se encuentra en un estado propicio para aprender.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de calma. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo. Destina un par de minutos para realizar esta actividad. En el Campus virtual encontrarás el video de apoyo titulado "Respiración en calma". Repítela la actividad las veces necesarias para sentirte que controlas tu mente.

Graba un audio breve con tus sensaciones. Algunas ideas para el audio podrían ser las siguientes: pueden ¿qué sientes mientras realizas la respiración en consciencia?, ¿cómo cambia tu percepción de tu cuerpo?, ¿cambia tu estado emocional mientras respiras de este modo?

### Taller "La autonomía emocional para la profesionalización docente"

#### Valoración de competencias emocionales áulicas

Instrucciones: Tómate el tiempo a consciencia y responde en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar las competencias emocionales de tu grupo. Piensa en la mayoría de tu grupo, o bien si lo deseas puedes concentrarse en diferentes grupos y hacerlo las veces que consideres necesario para obtener una visión general de tu aula.

	Si	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.			✓	Guiar que toda emoción tiene nombre.
2. Consideras que tus estudiantes logran identificar las emociones de otros.			✓	
3. Hablar de emociones es tema común y de interés en tu aula.		✓		No es común pero sí de interés. Solo algunas trabajarlo.
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.			✓	
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.			✓	
6. Tus estudiantes utilizan estrategias de regulación emocional.			✓	
7. Tus estudiantes saben pedir disculpas cuando se equivocan.	✓			
8. Tus estudiantes tienen estrategias y acciones identificadas para calmarse.	✓			
9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.			✓	
10. Tus estudiantes reconocen sus logros obtenidos.	✓		✓	
11. Tus estudiantes tienen sentido del humor.		✓		
12. Tus estudiantes manjean la escucha activa.		✓		
13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente a lo debería.		✓		
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.	✓			
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			✓	





## 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.					