DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Desarrollé una mayor empatía hacia mis estudiantes al ponerme en su lugar y considerar sus perspectivas. Esto me ayudó a responder a sus necesidades emocionales de manera más efectiva y a crear un ambiente de apoyo y comprensión en el aula.

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

A través de las actividades de autoevaluación y reflexión, pude identificar y comprender mejor mis propias emociones, pensamientos y reacciones. Esto me ayudó a reconocer patrones en mi comportamiento y a entender cómo mis experiencias pasadas influyen en mi presente, Aprendí técnicas para expresar mis emociones de manera saludable me permitió liberar sentimientos reprimidos y comunicarme de forma más efectiva con los demás. Esto fortaleció mi conexión interna al validar y respetar mis propias emociones.

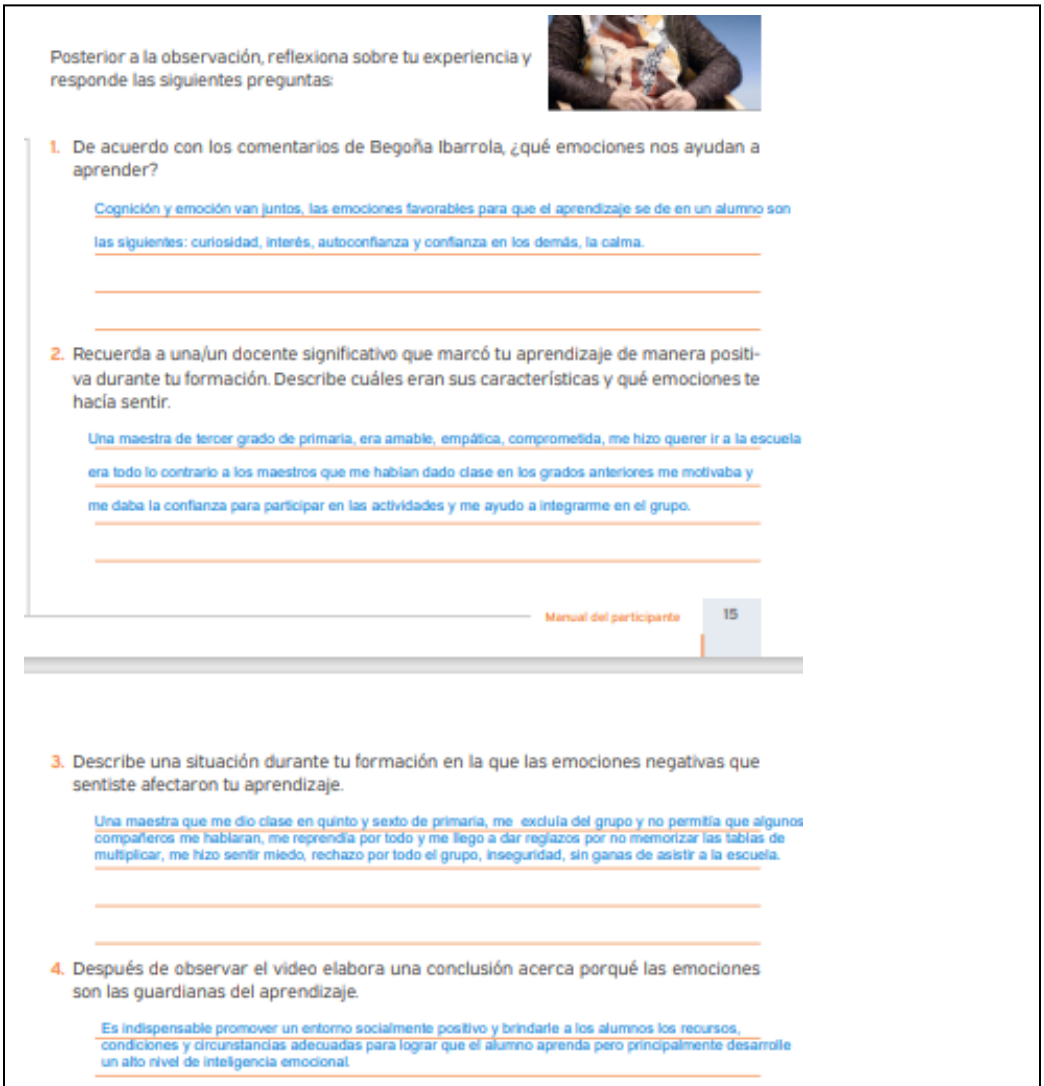
3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Practiqué la escucha activa, lo que me permitió comprender mejor las preocupaciones, necesidades y emociones de mis estudiantes. Al mostrarles que realmente los estaba escuchando, fortalecí la confianza y la comunicación abierta.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A través de la interacción con otros participantes en la página de Facebook de la autonomía emocional para la profesionalización del docente, pude compartir experiencias y aprender de las perspectivas de los demás. Esto no solo me ayudó a mejorar mis habilidades sociales, sino que también me proporcionó una comprensión más profunda de mi propio lugar en el mundo.

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



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?

   Cognición y emoción van juntos, las emociones favorables para que el aprendizaje se de en un alumno son las siguientes: curiosidad, interés, autoconfianza y confianza en los demás, la calma.

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.

   Una maestra de tercer grado de primaria, era amable, empática, comprometida, me hizo querer ir a la escuela era todo lo contrario a los maestros que me habían dado clase en los grados anteriores me motivaba y me daba la confianza para participar en las actividades y me ayudo a integrarme en el grupo.

Manual del participante 15

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

   Una maestra que me dio clase en quinto y sexto de primaria, me excluía del grupo y no permitía que algunos compañeros me hablaran, me reprendía por todo y me llego a dar reglazos por no memorizar las tablas de multiplicar, me hizo sentir miedo, rechazo por todo el grupo, inseguridad, sin ganas de asistir a la escuela.

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

   Es indispensable promover un entorno socialmente positivo y brindarle a los alumnos los recursos, condiciones y circunstancias adecuadas para lograr que el alumno aprenda pero principalmente desarrolle un alto nivel de inteligencia emocional.

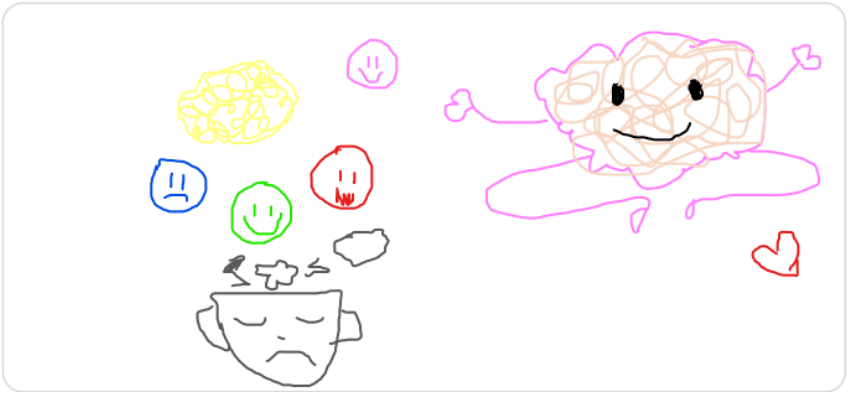
Evidencia de la Actividad. Las emociones son guardianas del aprendizaje. Realice la actividad de acuerdo al video de Begoña Ibarrola. el video **Autorreflexión**. “Las emociones son las guardianas del aprendizaje” de Begoña Ibarrola ha sido una fuente de inspiración y reflexión profunda. He comprendido que para ser un educador efectivo, no solo debo centrarme en el contenido académico, sino también en el desarrollo emocional de mis estudiantes. Las emociones son el motor que impulsa el aprendizaje y, como docente, es mi responsabilidad crear un ambiente donde estas puedan florecer. A partir de ahora, me comprometo a integrar estas valiosas lecciones en mi práctica diaria, con el objetivo de facilitar un aprendizaje más holístico y significativo para mis estudiantes.

Evidencia de Actividad 5. Sintiendo la información

ACTIVIDAD 5 Sintiendo la información

Subraya las ideas principales para crear un dibujo con el mensaje que te deja la lectura y en el que utilices al menos tres de las ideas centrales de la misma.

Coloca tu dibujo en el siguiente espacio en blanco, tómale una foto y compártela con tu asesora/asesor la producción.



Autorreflexión de la actividad. La integración de la educación emocional en las escuelas no solo beneficia a los estudiantes en términos de su rendimiento académico, sino que también contribuye significativamente a su bienestar general y desarrollo personal. La obra de Bisquerra nos recuerda que educar emocionalmente es preparar a los individuos para una vida más plena, equilibrada y satisfactoria. Implementar estos principios en la educación puede transformar no solo las vidas individuales, sino también la sociedad en su conjunto.

Evidencia de actividad 6. Música de tiburón.

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

Tristeza, miedo, enojo, vergüenza.

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

Será más difícil reconocerlas, canalizarlas y tomar decisiones correctas.

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.

La autonomía emocional para la profesionalización del docente

Autorreflexión. El primer paso para canalizar las emociones tiburón es reconocer su existencia y aceptarlas sin juicio. En lugar de reprimirlas o ignorarlas, he aprendido a identificar cuándo estoy experimentando estas emociones y a aceptar que son una parte natural de mi experiencia humana. Esta aceptación me permite abordarlas con una mentalidad abierta y compasiva.

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	