



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me gusto bastante realizar las actividades ademas de que mis emociones fueron positivas, calmadas, pensamientos sumamente positivos y reconocion con mi yo interior.

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

De una manera de autoanálisis y reflexión sobre mis pensamientos y comportamientos conmigo mismo y con los demás, énfasis en mi comportamientos que me pueden ocasionar problemas y como enfrentar mis miedos.

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

Si con la mayoría, analizando y reflexionado sobre la importancia de las emociones ya que durante el ciclo escolar hemos gtrabajado las fichas del PNCE

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me parece esencial tener un proyecto así para contener a los alumnos y también a nosotros para la contención de emociones y sentimientos.

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

Actividades modulo 1 taller

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?

R= la curiosidad el interés, si nos relajamos y dejamos el estrés a un lado habrá mejor respuesta tanto de alumnos como de docentes, evitar el aburrimiento y hacerlo divertido y curioso.

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.

R= me gustaba mucho estar en su clase y ponía atención , tomaba notas me sentía imparable y emocionada por que esa materia siempre ha sido mi favorita, la maestra llegaba y siempre nos decía les tengo un chisme y comenzaba contándonos los hechos y sucesos históricos pero a manera de chisme y eso me dejo curiosidad y comencé a investigar y leer los temas que la docente manejaba.

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

R= si lo recuerdo perfecto como si fuera ayer me marco por que la maestra de matemáticas de la secundaria me humillo y me expuso delante de todos mis compañeros diciéndome que era una retrasada mental y que como era posible que no lo entendiera y mas que mis hermanos eran inteligentes y que yo era hija de profesores que no poda creer que fuera una tonta y desde entonces me costo mucho trabajo comprender las matemáticas hasta que comencé a dar clases por eso me enfoco mucho en matemáticas con mis alumnos y aunque tarde en los temas pero que la mayoría se sienta seguro de que lo aprendió.

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

Por que como comenta la autora se creía que las emociones no participaban en el aprendizaje pero esto no es así por el contrario son las que ayudan o disminuyen el aprendizaje de los alumnos, ya que si los jóvenes en mi caso no se encuentran bien o algo les incomodo dentro de sus entornos, pues por ende su aprendizaje no será el mismo que el alumno que sabe como encausar las emociones, así mismo si un docente se encuentra desmotivado , aburrido o tenso su rendimiento no será el mismo y esto afectara de manera considerable su practica docente, es importante saber que debemos estar menos presionados.

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.



ALEGRÍA



La lectura nos menciona que hay emociones negativas y positivas y neutrales dependiendo la situación

Y que estas se encuentran en nuestro cerebro y son enviados por nuestro sistema nervioso

Las emociones y sensaciones son inevitables, pero los sentimientos son opcionales los sentimientos son culturales, de acuerdo con la emoción elegiremos con que sentimiento la reflejaremos o daremos a manifestarla.

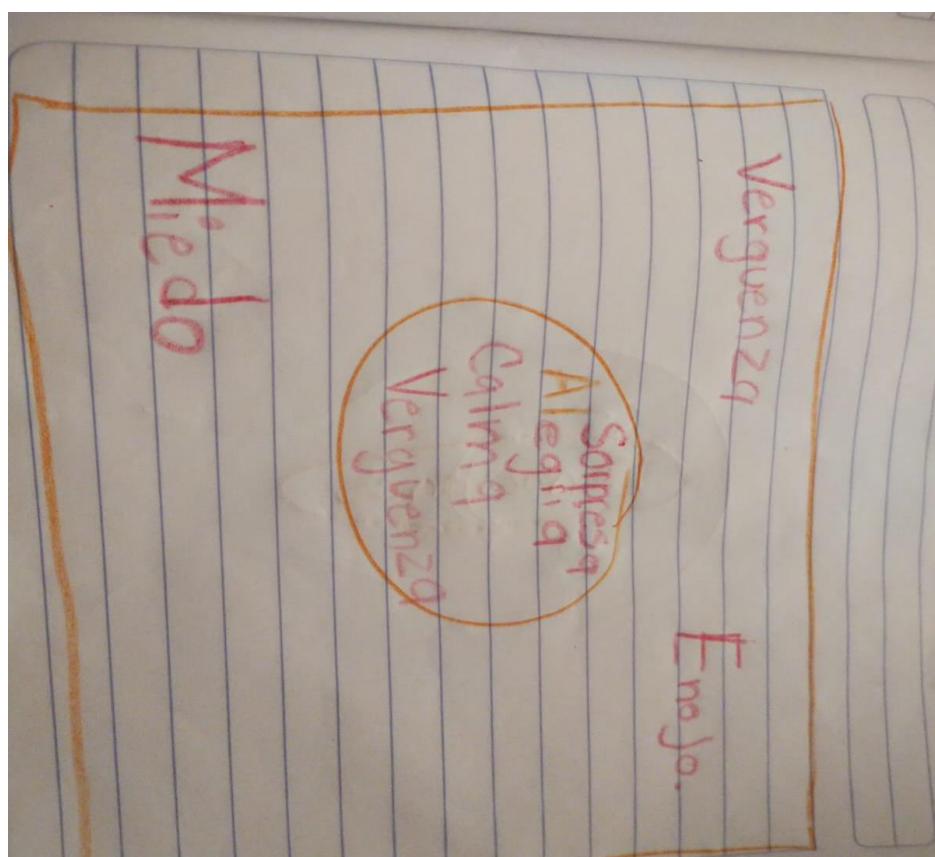
ACTIVIDAD 6 Música de tiburón

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

Tristeza, vergüenza, enojo miedo.

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

Las reprimimos en algunas ocasiones y cuando las dejamos salir se hace un desastre emocional por que no se tiene una contención o canalización como se debe.



3. REFLEXIONA. ¿te acompañaba alguien durante esas situaciones?

En ocasiones mi mamá o mi hermana, pero regularmente siempre sola

¿Te ayudaba alguien a afrontarlas?

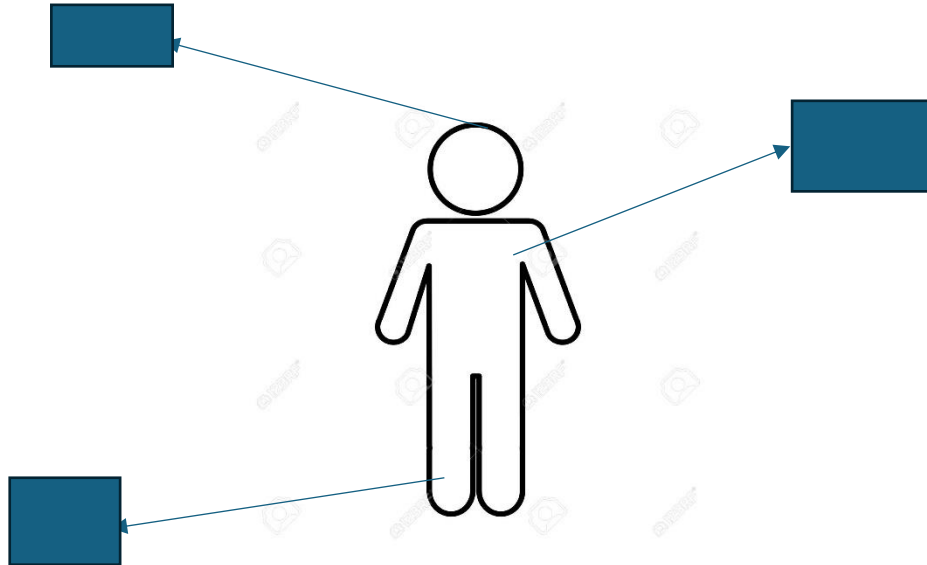
Mis familiares, pero yo siempre sentía que no me entendían y que solo me juzgaban

¿De qué manera te ayudaba,

Conteniendo mi enojo por que regularmente son muy impulsiva y me enojo con facilidad, decidieron enviarme clases de danza y de taekwondo para sacar todo la imposibilidad y frustración que manejo y en la actualidad realizo visitas al psicólogo,

cursos de tanatología entre otras cosas que me relajen, además de ser mas consciente de que soy madre y tengo que tranquilizarme.

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



El color azul es el que me relaja .

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

Mi familia mi esposo hijos, mis padres y a veces mis hermanos, cuando me rio mucho, cuando canto a todo pulmón cuando hago mi quehacer me relajo, cuando platico o interactué con otros, los logros de las personas que amo y merodean.

3. Se honesto contigo misma/mismo, ¿qué tan frecuente practicas la calma?

Pues no muy seguido como quisiera siempre antepongo otras cosas que hacer cosas que me agradan y que me producen calma.

¿en qué situaciones?

Cuando me enojo con mi esposo o hijos, con mis alumnos creo que soy mas paciente y calmada.

¿lo hace de manera preventiva o reactiva?

Yo creo que mas reactiva que preventiva hasta que ya no siento o veo el desastre hecho por no haber prevenido la calma es cuando reacciono.

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			