

## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

## PERSONAL (PTP)

## Módulo 1

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

Las actividades propuestas en la guía y en el campus, nos permiten hacer un autoconocimiento, en búsqueda de la inteligencia emocional. Las sensaciones y emociones al realizarlas son múltiples, donde predominan la Paz, el agradecimiento, la Calma, la Serenidad y sobre todo la satisfacción de realizarlas y con ello descubrir características propias que se desconocían. La respiración consciente es la técnica de relajación que más uso y que en lo posible comparto con mis familiares y alumnos.

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

Ser consciente de nuestro cuerpo a través del manejo adecuado de nuestras emociones, nos permite tener esa estabilidad emocional para enfrentar de una mejor manera, las diversas situaciones u obstáculos a los que nos presenta la vida. ¿Estar al tanto de que es lo que siento? Y conocer la manera que repercute en mis estados de ánimo, me permite manejarlo de una manera adecuada que hasta se refleja en mi salud.

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

En la asignatura de Tutoría, utilizo las técnicas de *agradecimiento* al presente, *canalización de emociones* y *la respiración consciente* para que ellos, tengan alternativas de búsqueda de la calma que les permitan tomar mejores decisiones sin que se desborden las emociones negativas o vulnerables que se presentan en la adolescencia. Conforme pasa el ciclo el agradecimiento se traduce en ellos, como un momento enriquecedor y de alivio a lo que les aqueja durante la semana.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

**En lo personal, todas estas actividades me sirven muchísimo, pues también estoy en la búsqueda de sanar heridas de la infancia , desarrollo personal de mayor profundidad y la obtención de técnicas de calma para desarrollar de una mejor manera mi labor docente . La aplicación de este curso es de gran valía, que debería ser obligatoria para el ingreso de los Docentes al trabajo escolar, ya que es imposible tratar de educar o instruir cuando no se disfruta de manera plena la simple existencia de los seres.**

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

*Regina David Negrete Z.*

**GTO Contigo** **CR ConRumbo**

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

**Valoración de competencias emocionales personal**

Instrucciones: Tómase el tiempo a consciencia y responde con sinceridad, de manera individual y en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar tus propias competencias emocionales y de qué manera seguir desarrollándolas.

	Si	No	En ocasiones	¿Qué puede hacer diferente?
1. Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las genera.	✓			
2. Considero que puedo identificar las emociones que siento en los demás personas.	✓			
3. Es importante para mí la opinión que tengo los demás de mí persona.	✓			
4. Puedo hablar con facilidad de mis emociones con los demás personas.	✓			
5. Sé controlar mis emociones cuando voy muy irritado.	✓			
6. Utilizo estrategias de regulación emocional cuando estoy deprimido.	✓			
7. Sé estar de manera asertiva al identificar.	✓			
8. Si me siento de manera asertiva, puedo disculpar.	✓			
9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.	✓			
10. Juego de manera positiva para conseguir emociones positivas constantemente.	✓			
11. Reconozco mis habilidades y virtudes.	✓			
12. Estoy satisfecho con la persona que soy hoy.	✓			
13. Soy capaz de alcanzar los logros que me propongo alcanzar.	✓			
14. Tengo sentido del humor.	✓			
15. Si algo no me sale como esperaba, tengo la capacidad de adaptarme a la situación.	✓			
16. Si enfrento de situaciones nuevas o difíciles.	✓			
17. Utilizo acciones e intenciones de mí para poder decir lo que siento.	✓			
18. Siempre me siento activa con los demás personas.	✓			
19. Sé defender mi postura con argumentos claros hacia dentro y hacia afuera.	✓			
20. Lamento siempre oherencia de mí para con lo que digo y hago.	✓			
21. Ofrezco mi ayuda a otros sin necesidad de que me la pidan.	✓			
22. Sé trabajar en equipo.	✓			
23. Soy empático.	✓			
24. Sé organizar mi tiempo tanto en el ámbito personal, laboral, familiar o social.	✓			
25. Si necesito ayuda, sé cómo solicitarla.	✓			

El aprendizaje se da entre el plano cognitivo y las emociones.  
Influye en el que aprende y en el que enseña.

Solo nos acordamos de lo emocionalmente.

Generar emociones que estimulen el aprendizaje.

¿Qué emociones nos ayudan a aprender? neurociencia  
nos indican que son un binomio.

¿Por qué las emociones son las guardadoras del aprendizaje?  
\* Con las responsables de la memoria  
curiosidad → interés  
estimula.

\* Confianza → genera retos

\* Aprendizaje cooperativo → crear entornos que potencien el aprendizaje.

\* Calma vs. ↓ Miedo ↓ Aburrimiento  
\* Tranquilidad ↓ Ansiedad ↓ Envidia \* Aprendizaje competitivo ↓ Falta

*Regina David Negrete Z.*

**GTO Contigo** **CR ConRumbo**

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

**Valoración de competencias emocionales áulicas**

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

	Si	No	En ocasiones	¿Qué puede hacer diferente?
1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.	✓			
2. Considero que tus estudiantes logran identificar las emociones de otros.	✓			
3. Hablar de emociones es tema común y de interés en tu aula.	✓			
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.	✓			de, por lo mismo se generan obstáculos.
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de manera asertiva.	✓			
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 manejan la escuela activa.	✓			
13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente a lo debido.	✓			
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.	✓			
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.	✓			

"En ocasiones estamos cegados de la gran riqueza que nos rodea, por lo que es importante ser conscientes de estas riquezas y disfrutarlas al máximo, para no deambular en una vida superficial."

Sorpreza

Miedo

Inestabilidad

Confusión

Tristeza

Alegría

Calma

Agradecemos la compañía y amor que me brinda mi esposa.

Agradecemos los buenos deseos que me brinda la señora Cruz.

Agradecemos a mis hijos por acompañarme en la vida.

Color que representa la calma, Azul.

La playa me produce calma el sonido del mar.

Sala de Maestros

Fábula del colibrí

hacer lo que nos gusta

## RÚBRICA PTP M1

**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					