



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Después de observar los videos propuestos y las actividades a realizar, para comenzar me di a la tarea de reconocer mi sentir, todos los días se siente algo diferente a veces caemos tanto en la rutina y monotonía de nuestros quehaceres que no agradecemos el sentirnos vivos, de ahí la importancia de un autoconocimiento y autovaloración que me permitió observar mis áreas de oportunidad en el área socioemocional, para ello es fundamental reconocer las emociones que nos ayudan a aprender, las cuales pueden ser positivas o negativas pero que siempre nos dejan una huella, sin perder de vista que estas emociones influyen en el que aprende pero también en el que enseña, son estas emociones que pueden guiar un aprendizaje, por ejemplo si aumenta la confianza, disminuye el miedo, según Paul Ekman, psicólogo que estudió la expresión facial de las emociones, todas las personas nacemos con seis emociones básicas que se activan ante cualquier situación de nuestro contexto, también llamadas emociones primarias y son: Miedo, aversión, sorpresa, ira, tristeza y alegría además según Marilina Rotger (2017) cuatro de ellas se pueden considerar negativas, una positiva y otra neutral, es decir que depende de la situación en la que se produzca. Aquí revisamos que la emoción influye en el aprendizaje del estudiante ya que si este se encuentra en un estado emocional negativo, la emoción funcionará como bloqueadora del aprendizaje, o en su caso lo contrario será más fácil para el estudiante que tenga un estado emocional positivo con la confianza en mismo.

Me llamo la atención la definición de las emociones que dice “son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante” (Rotger, 2017), y también la diferencia entre sensación, emoción y sentimiento, en este momento del taller he identificado que las emociones se producen el sistema límbico de nuestro

cerebro, el cuál es la parte de nuestro cerebro donde se forman nuestras emociones y nuestros sentimientos, donde almacenamos todos los buenos y malos recuerdos de nuestra vida, entre otras funciones de gran importancia también rige nuestra percepción sensorial.

Realizar la actividad de emociones tiburón me llevó a recordar esas emociones que en su momento me pusieron en alerta, y el agradecimiento con mi Mamá que siempre estuvo presente para acompañarme en todo momento, quien también me ayudo a crear una conciencia emocional. Posteriormente practiqué la actividad de la calma, y me di cuenta como todo el tiempo andamos a prisa, sin detenernos un poco a pensar en ese estado psicológico y conductual de tranquilidad y control emocional. En mi caso relaciones la aclama con el color verde, poque me encanta la naturaleza y es la misma quien me genera clama y paz interior.

Las actividades siguientes me ayudaron a descubrir la importancia de la colaboración y la capacidad para mantener y cultivar las buenas relaciones con los demás, en dónde quizá no podremos cambiarlos o cambiar el mundo pero como la fabula del colibrí cada uno estamos haciendo nuestra parte.

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

Haciendo conciencia sobre la importancia de mis emociones, en un estado de reflexión y calma fue que pude conectar conmigo misma, desde mi ventana, escuchando un poco de música y observando el árbol de frente a mi casa es que me doy cuenta como mis acciones y emociones se verán reflejadas en mis estudiantes.

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

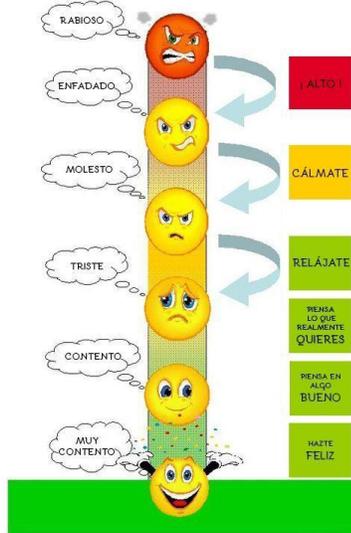
He logrado conectar con mis estudiantes al trasmitirles lo aprendido en el transcurso del taller, dándoles la confianza, compartiendo sentimientos, sensaciones y emociones de nuestras vidas, al realizar algunas de las actividades propuestas como lo fueron la silueta de la calma, el termómetro emocional y el volcán de las emociones.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es increíble todo lo que podemos aprender desde las competencias emocionales, que nos ayudan en todos los ámbitos de nuestra vida partiendo desde la conciencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, dimensión social y las habilidades de vida para el bienestar.

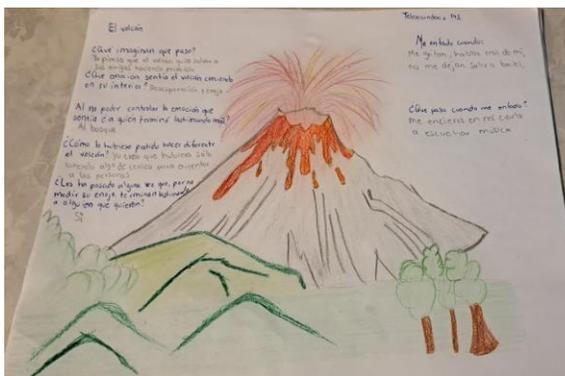
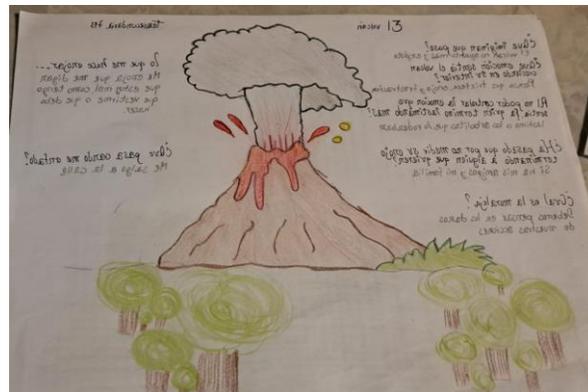
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Termómetro emocional



Para realizar esta actividad, coloque en la parte de frente una lámina con el termómetro emocional y las emociones básicas, les explique a los alumnos de que se trataba dicho termómetro y les pedí que dejarán todo lo que estaban haciendo, que respiraran profundo, cerraran sus ojos y pensarán un poco como se sentían en ese momento, puse algo de música de fondo y junto con los alumnos dejamos fluir el momento, algunos de ellos participaron expresando su emoción, una alumna decía sentirse preocupada pues un familiar estaba enfermo, un alumno manifestó sentirse feliz porque llegó su abuelita de otro país, un alumno más dijo sentirse feliz pero no sabía porque, en ese momento ninguno manifestó sentirse triste, enojado o frustrado. Antes de terminar la jornada volvimos hacer la dinámica y descubrimos como las emociones ya habían cambiado un alumno comento que se sentía enojado porque había tenido una discusión con una compañera, otra alumna dijo estar enfadada porque llevaba cinco plumas y sólo encontró dos en su lapicera, al final reflexionamos sobre como todas las emociones son válidas y cómo podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Platicamos sobre la importancia de reconocer nuestras emociones y cómo podemos gestionarlas.

Volcán de emociones



Para esta actividad leímos en voz alta el cuento titulado “El volcán”, comentamos de que trataba la lectura de manera grupal mediante una lluvia de ideas, posteriormente cada alumno respondió una serie de preguntas propuestas en la actividad e hizo un dibujo de acuerdo a su imaginación y la lectura leída, luego compartimos las respuestas, encontrando similitudes como por ejemplo que el volcán hizo erupción por su furia o enojo, que lastimo más así a sus amigos del bosque, así como respuestas a la pregunta ¿Qué pasa cuando me enfado?, Al final reflexionamos la importancia de pensar antes de actuar y mantener la calma.

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		Falto colocar evidencia de la actividad del termómetro emocional, que por la realización de la misma en primer momento no pude tomar fotos o video.