



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las actividades de éste primer módulo me gustaron mucho, siempre me ha interesado aprender sobre las emociones, su importancia y funciones, enriqueciendo mis conocimientos con libros como la inteligencia emocional de Daniel Goleman y diversos podcast sobre el tema. Por lo anterior, estoy muy contenta por estar cursando éste taller, me ha dado herramientas muy enriquecedoras, desde la parte teórica en donde he complementado mis conocimientos, pero sobre todo en la parte práctica, en donde realmente lo he podido aplicar desde mi persona como con los estudiantes.

A través de las diversas actividades he podido reflexionar sobre mi día a día, las emociones que he experimentado, de qué manera las he gestionado, de la importancia del agradecimiento y la meditación, ya que por lo general hoy en día vivimos en una sociedad muy acelerada, en constante movimiento, con altas demandas y expectativas, con estrés, preocupaciones, llena de trabajo y tensiones, por lo que es importante darse momentos para agradecer, sentir, hacer una introspección y reflexionar sobre cómo te has sentido, cómo has gestionado esas emociones y cómo puedes mejorar.

Lo anterior abonando a desarrollar una mejor práctica educativa, mientras el docente se siga cultivando y trabajando en sí mismo podrá ser ejemplo, guía y acompañamiento de sus estudiantes.

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

De una manera muy especial, como mencioné con anterioridad, me gusta mucho el tema de las emociones, soy una persona muy sensible que le gusta cuestionarse y estar en constante autoconocimiento. Tengo algunos libros que me han permitido tener una mayor conexión conmigo misma, como diarios, preguntas profundas y de mucha reflexión. Éste primer módulo ha permitido que me dé un espacio para seguir conectando con mis emociones, pensamientos y ser consciente de las personas que me rodean, dándome un espacio para agradecer y valorar todo lo que tengo a mi alrededor.

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

Siempre me ha gustado mucho platicar con los alumnos acerca de las emociones, que identifiquen en qué comento las sienten y cómo pueden gestionarlas. La implementación de las diversas actividades como la del cuento del volcán que complementaron y enriquecieron dichos conocimientos. Los alumnos pudieron expresar con mayor facilidad cómo creían que se sentía el volcán, incluso mencionaron algunas técnicas que podía realizar para regularlas como la respiración profunda, recordándoles que ninguna emoción es mala, cada una tiene una función. También expresaron cómo reaccionarían ellos al ver que alguien está lastimando al bosque, algunas de sus respuestas fueron: “hablando con la persona y decirle que no esta bien”, “diciendo que sin árboles no podemos vivir”, “me podría triste y cuidaría de los árboles”, etc.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho, me pareció muy completo, desde la simbologías que manejaron para saber de qué iba tratar cada una de las actividades como: practicar la calma, las afirmaciones y la gratitud, algo que no debo de perder de vista y debe de seguir fomentándolo en mi día a día. También la información abordada en este módulo me gustó mucho, fue muy concreta y específica, complementándose muy bien con los diversos videos, los cuales los compartiré con mis estudiantes de universidad, sé que

les permitirá reflexionar sobre la importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales y los puedan implementar en sus prácticas docentes.

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

Actividad 4:

De acuerdo con los comentarios de Begoña Ibarrola, ¿qué emociones nos ayudan a aprender? La curiosidad, la confianza en uno mismo y la calma.

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.

Durante mi trayectoria académica he tenido diversos maestros que han sido significativos de manera positiva. Una de ellas es la docente Janeth, ella fue mi maestra de quinto y sexto grado de primaria; ella era una persona muy amable, siempre estaba al pendiente de nosotros, nos escuchaba, platicaba con nosotros si detectaba que había alguna situación de conflicto y sus clases eran muy divertidas y dinámicas. Ella me hacía sentir feliz, tranquila y protegida.

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

He tenido varias experiencias con el estrés y ansiedad, provocando que sobrepensara me sobreexiguiera a tal grado de no dormir, bajando mi desempeño académico.

Actividad 5:

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.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales.

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. Son las llamadas "emociones primarias", son: miedo, aversión, sorpresa, ira, tristeza y alegría.

Emociones	→	Son inevitables
Sensaciones	→	Son inevitables
Sentimientos	→	Son opcionales

Actividad 6:

Actividad 6:

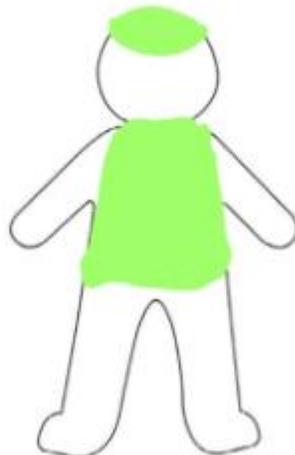
Piensa en esas emociones tiburón y recuerda situaciones de tu infancia y/o adolescencia, cuando experimentabas situaciones que pusieran en manifiesto estas emociones: *Curiosidad *Alegría *Tristeza *Miedo *Enojo *Calma *Vergüenza *Sorpresa.

Con ello, recrea tu círculo.



Actividad 7:

1. 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.
Escuchar música, escuchar las olas del mar, hacer meditación guiada, descansar, terminar mis pendientes.

Se honesto contigo misma/mismo, ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o reactiva? En ocasiones es de manera preventiva y en otras reactiva, trato de ir al gym para relajarme, escuchar música, ver podcast, cerrar los ojos y respirar, poner atención a mis pensamientos para analizar si algo me está comenzando a dar estrés, ansiedad o enojo.

Actividad 8:

Escucha con atención en el Campus virtual el audio “El árbol de los nombres” con la historia de Irena Sandler. Posteriormente, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué mensaje te deja la acción que realizó Irena para proteger a las infancias? La fortaleza, el amor y la bondad tan grande que existe en los seres humanos, un ejemplo de que a pesar de las adversidad y problemas se puede salir adelante y apoyar a las infancias que más lo necesitan.
2. ¿Qué cualidades emocionales identificas en el carácter y la personalidad de Irena? Conciencia emocional, ya que identificó las emociones que estaban experimentando los infantes; y la dimensión social porque mantuvo buenas relaciones para poder apoyarse con los niños resguardados.
3. Piensa en los esfuerzos que realizas con tu colectivo docente, alumnos, madres y padres de familia, contigo misma/mismo. ¿Qué cualidades identificas en ti? Resiliencia, actitud positiva, cooperativa, responsable, empática, innovadora y sensible.

Actividad 9:

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

Percibo tensión, creo que están dialogando y llegando a acuerdos.

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? Alguna inconformidad respecto a la organización, y que en ocasiones en nuestro centro de trabajo no hay una buena comunicación.
3. En tu escuela ¿dónde y cómo se toman las decisiones del colegio? En reuniones técnicas, CTE o cuando es necesario hablar de ciertos temas o situaciones.
4. Cuando surge un conflicto escolar ¿cómo lo solucionas? Busco la manera de tomar un espacio pertinente para dialogar y decir lo que pienso y siento, buscando siempre una escucha activa y dialogo asertivo.

Actividad 10:

1. ¿Te reconoces como un colibrí? Explica porque si o porque no.
Si, en ocasiones una como docente se desanima al ver tantas situaciones que pasan en la escuela, como los tratos poco empáticos por parte de directivos o el poco reconocimiento que nos dan, pero a pesar de las adversidades siempre trato de dar lo mejor de mi en todos los sentidos, desde trabajar en mi persona como seguir preparándome profesionalmente para ofrecer una educación de calidad, integral y basada en respeto.
2. ¿Qué acciones realizas diariamente para adoptar comportamientos apropiados que te lleven a cumplir con tus metas como docente?
Autoevaluación constante de mi propio quehacer educativo, capacitaciones, trabajar en misma a nivel emocional.
3. Piensa en un momento de profundo bienestar contigo mismo/a describe la situación.

Cuando estoy con personas que quiero como mi familia y amigos, darme mis espacios y obtener logros académicos y profesionales.

4. Con la respuesta de la pregunta anterior ahora, plantea cómo podrías reproducir ese mismo bienestar que experimentaste en tu aula.
Siempre dar lo mejor de mí, con una actitud positiva.

Actividad 11:

Al igual que en la actividad 7 de este módulo, te pedimos que ahora reflexiones y decidas el color con el que representarías cada una de las emociones básicas.



Dibuja en la siguiente silueta la parte del cuerpo en que experimentas en mayor medida cada emoción. Emplea el color arriba identificado para cada emoción.



Actividad 12:

¿Qué significado tiene para ti poder conectar emocionalmente con tus estudiantes? Para mí es muy importante los vínculos con mis alumnos y alumnas, es importante desarrollar ambientes de aprendizajes sanos, armónicos, de respeto y de amor, en donde los estudiantes se sientan escuchados, seguros, felices, esto abonando al desarrollo de sus aprendizajes; como se mencionó en el primer video, es un binomio, tanto la parte cognitiva como la emocional, si los alumnos anímicamente no se encuentran bien difícilmente van a aprender y retener información en su memoria a largo plazo.

¿De qué maneras conectas con tus estudiantes en el aula? ¿Y fuera de ella? Preguntando diariamente cómo se sienten y qué les provocó esa emoción, escuchándolos, motivándolos, resaltando sus cualidades y fortalezas, enseñándolos a respetar a los demás para generar un ambiente de respeto, llevándolos a la reflexión cuando hay algún conflicto.



¿Cómo podrías convertirte en un campeón con estudiantes? Seguir mejorando día con día, ser más paciente, buscando más estrategias atractivas y divertidas acorde a sus necesidades e intereses y siempre trabajar desde el amor y el respeto.

Mini proyecto 1



Para el mini proyecto apliqué las actividades saberes que emocionan, y el volcán de emociones. En la primera actividad realicé algunas adecuaciones adaptándolo al nivel de preescolar, realizando algunos cuestionamientos como: ¿Cuáles emociones conoces? ¿Cuál emoción sientes ahora? ¿Qué te hace sentir esa emoción? ¿El enojo o la tristeza son malos? ¿Cómo

podemos regular nuestras emociones para no dañar a otros? A partir de sus respuestas realizamos algunas actividades para gestión de las emociones como gimnasia cerebral a través de la entrega de hojas con un infinito en donde los alumnos debía trazarlo con su dedo varias veces al ritmo de una melodía relajante, también se realizó una dinámica de ritmoterapia, en donde los alumnos tenían que mover los pañuelos al ritmo de la música.

Por último apliqué la actividad del volcán en donde se les narró el cuento apoyándome con dibujos, al finalizar se les cuestionó, los alumnos mencionaron que la emoción que creían que estaba sintiendo el volcán era el enojo y la tristeza, incluso mencionaron que tenía que respirar y después hablar con la persona que le estaba haciendo daño al bosque, también comentaron que ellos también se pondría muy tristes si estuvieran en esa situación y le dirían a la persona que son los árboles no podemos vivir y los protegerían.

Nombre: Erika Jazmín Villalpando Márquez

Afirmaciones:

Yo soy amor, soy abundancia, soy resiliencia, soy valiente, soy capaz de todo lo que me proponga, soy amada, soy suficiente y siempre puedo mejorar.

Soy escuchada, soy aceptada, soy amada, soy merecedora de las cosas bonitas de la vida.

7:55 p. m. ✓✓

Con esta actividad me sentí tranquila, amada y aceptada.

Dos aromas que me recuerdan situaciones agradables:

1. Café: me recuerda a una mañana tranquila, en donde me doy un espacio para disfrutar de mi desayuno y escuchar algún podcast.
2. Mar: me da esa sensación de descanso, confort, relajación y bienestar.

Tres sonidos ambientales que me relajan:

1. Las mañanas: escuchar el sonido de los pájaros, el viento, el movimiento de los árboles.
2. Las olas del mar: me dan alivio y tranquilidad.
3. La lluvia: me siento tranquila y en paz.

8:51 p. m. ✓

Audio sobre qué agradezco del ciclo escolar, personas, situaciones y aprendizajes

8:58 p. m. ✓

Con esta actividad pude conectar con mis sentidos y recordar esos momentos de paz, como reflexión tengo que seguir propiciando esos espacios para mi bienestar físico y emocional.

Agradezco por todos los aprendizajes que he obtenido durante éste ciclo escolar, he sido más resiliente, organizada, productiva, he estado en constante aprendizaje, he procurado a mis amistades y familia, agradezco mi crecimiento profesional, agradezco mis días, mis noches, mis espacios de ir al gym y darme un tiempo de relajación, aún me falta mucho por mejorar, sigo teniendo muchas áreas de oportunidad, pero de eso se trata la vida, de seguir evolucionado, de ser consciente de nuestros actos, de ser felices y agradecidos.

4:10 p. m. ✓✓

Esta actividad me permitió recordar todas las cosas bonitas que me pasan en la vida, las personas y situaciones y la importancia de siempre estar agradecido por todo lo que tiene uno, a veces uno lo da por hecho y se le olvida lo importante y valioso que son.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



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	