

DOCENTE: JAZMÍN PATRICIA CERVANTES OJEDA

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1



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

Tuve la oportunidad de reconocer la importancia de la educación socioemocional como la parte medular de la formación del desarrollo integral del estudiante.

Al momento de iniciar las actividades con los grupos que atiendo me sentí optimista y confiada.

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

Logré asimilar la importancia reconocer mis emociones y la relevancia que tiene en el aprendizaje de los estudiantes.

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

Se identificó a los alumnos curiosos y receptivos. En su mayoría los estudiantes lograron participar en las actividades, se involucraron y pudieron conectar con sus emociones al momento de identificarlas

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En este primer proyecto los estudiantes lograron identificar la importancia de estar en calma, regular y gestionar sus emociones, reconocer donde se manifiestan sus emociones en su cuerpo.

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

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: Las emociones que ayudan a aprender son la curiosidad y el interés.

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: Era una maestra que nos motivaba a indagar más para resolver nuestras inquietudes, nos daba confianza para poner equivocarnos y seguir aprendiendo.

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

R: El miedo no favorecía en mi aprendizaje, más bien me estresaba e incluso me enfermaba cuando estaba en tiempo de exámenes.

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

Las emociones ayudan a darle un significado al aprendizaje porque como tal el ser humano es un ser pensante y emocional en todo momento va a encontrarse con situaciones que lo marquen por lo que vive, experimente y sienta.

Actividad 2

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Valoración de competencias emocionales personal

Instrucciones: Tómate 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 puedo hacer diferente?
1. Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las detona.	✓			
2. Considero que puedo identificar las emociones que sienten las demás personas.	✓			
3. Es importante para mí la opinión que tengan los demás de mi persona.			✓	
4. Puedo hablar con facilidad de mis emociones con las demás personas.	✓			
5. Sé controlar mis emociones cuando son muy intensas.			✓	
6. Utilizo estrategias de regulación emocional cuando es necesario.	✓			
7. Si actúo de manera agresiva sé identificarlo.	✓			
8. Si reacciono de manera agresiva, pido disculpas.	✓			
9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.	✓			
10. Tengo la capacidad para autogenerar emociones positivas intencionadamente.			✓	
11. Reconozco mis habilidades y virtudes.	✓			
12. Estoy satisfecho/a con la persona que hoy soy.	✓			
13. Soy capaz de alcanzar los logros que me propongo siempre.	✓			
14. Tengo sentido del humor.	✓			
15. Si algo no resulta como esperaba, tengo la capacidad de afrontarlo con sabiduría.	✓			
16. Sé reponerme de situaciones adversas o difíciles.	✓			
17. Utilizo siempre el mismo tono de voz para pedir o decir las cosas.		✓		
18. Manejo una escucha activa con las demás personas.	✓			
19. Sé defender mi postura con argumentos claros hacia alguien que piensa diferente a mí.	✓			
20. Existe siempre coherencia de mi parte entre lo que digo y hago.	✓			
21. Ofrezco mi ayuda a otros sin necesidad de que me lo soliciten.		✓		
22. Sé trabajar en equipo.	✓			
23. Soy empático/a.	✓			
24. Sé organizar mi tiempo tanto en el ámbito personal, laboral, familiar y social.			✓	
25. Si necesito ayuda, sé como solicitarla.	✓			

Actividad 2

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Valoración de competencias emocionales áulicas

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

	Si	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.			✓	
2. Consideras 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.			✓	
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.		✓		
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 escucha activa.		✓		
13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente a lo debería.			✓	
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.			✓	
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			✓	

ACTIVIDAD 9 La sala de maestros

Cuántas historias, emociones, acuerdos y desacuerdos surgen en las salas de maestros ¿correcto?

En las reuniones entre docentes las emociones guían, con mucha frecuencia, los debates y reflexiones sobre el quehacer cotidiano en las aulas y en las escuelas.

Observa la imagen anterior, reflexiona y contesta las siguientes preguntas.

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

R: Los maestros están discutiendo algún tema importante a tratar y dar solución

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?

R: Seguramente algún tema sobre como apoyar a los alumnos que se encuentran en situaciones difíciles de bajo rendimiento académico.

3. En tu escuela ¿dónde y cómo se toman las decisiones del colegio?

R: El espacio en donde se realizan las discusiones y se toman decisiones de las situaciones de la escuela es en el Consejo Técnico Escolar.

4. Cuando surge un conflicto escolar ¿cómo lo solucionas?

R: Los conflictos escolares los solucionamos tomando en cuenta las opiniones de la mayoría de los maestros que presentan el mismo conflicto para consensuarlo y llegar a una decisión final, quedando todos de acuerdo en que como se resolverá la situación o la forma en que se tomará acción.

Termómetro emocional

Se implementó esta actividad para clasificar la intensidad emocional de las emociones básicas, además identificaron la forma en que se reconocen y la forma más pertinente de gestionar lo que sienten.

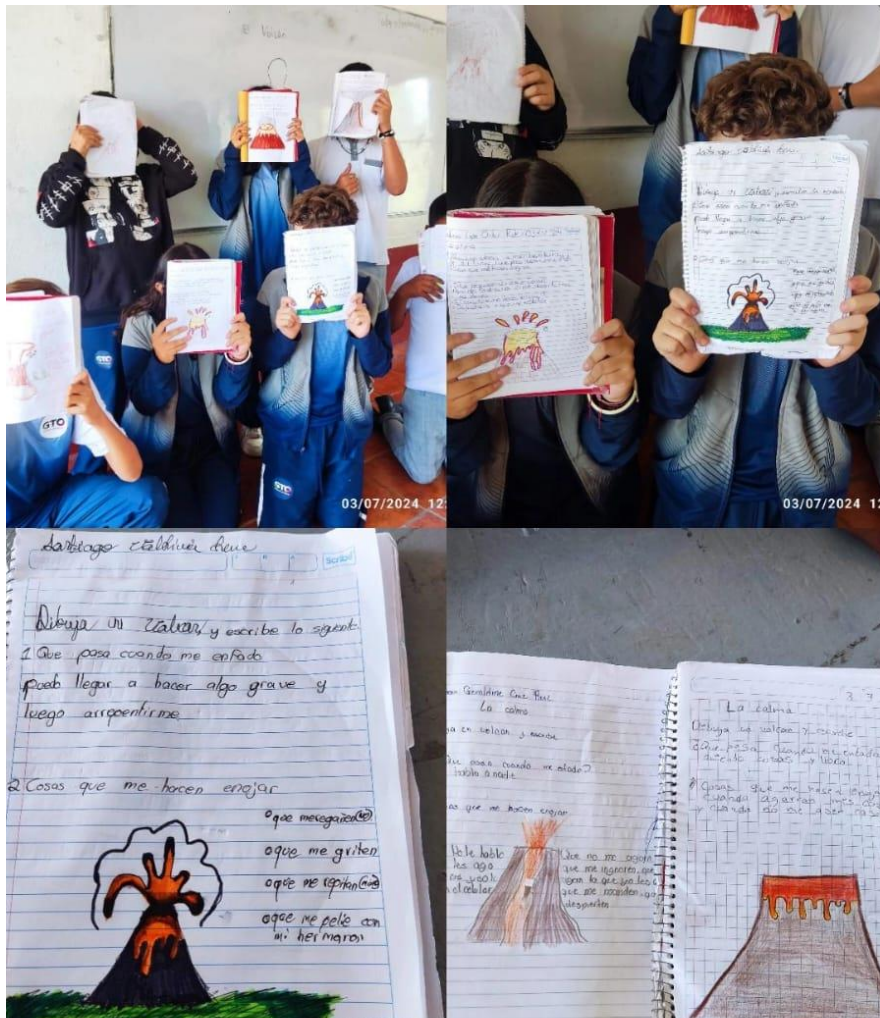


Volcán de emociones

Al implementar la actividad se introdujo al tema reflexionando las frases “todos expresamos las emociones de la misma manera” y “sabes controlar tus emociones”, afirmando o negando según su participación.

Después se les solicitó que dibujaran un volcán y agregaran a un lado las siguientes preguntas para contestar: ¿qué pasa cuando me enfado? ¿qué cosas me hacen enojar?

Se realizó lectura en voz alta del cuento “El volcán”, al finalizar se analizaron las preguntas y se reflexiona sobre que pudo haber pasado, si han lastimado a alguien por no controlar su enojo y cómo pudo haber reaccionado diferente el volcán.



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.					
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.					