



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Docente: Jennifer Janeth Mares Centeno

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

Para mí el inicio en las actividades no fue fácil, no soy una persona acostumbrada a conectarme conmigo misma. Al inicio de las actividades estaba expectante y un poco temerosa. Siempre quise intentar algo, una respiración, una meditación, algo antes de dormir, pero la verdad es que nunca había concretado nada. Conectar conmigo misma, darme un espacio para mí, a nivel interno fue algo reconfortante. Fue un proceso que me ha llevado a ser más consciente de las cosas que siento, de las cosas que pasan a mi alrededor. Las actividades me han ayudado a sentirme más segura, con más energía, aun cuando el ciclo escolar está por concluir. Acercarme a mis emociones, conocerlas, no fue lo mismo que enseñar sobre las emociones. Anteriormente, me había adentrado al mundo de las emociones por medio de un diplomado, sin embargo, la pandemia nos llevo a distancia a terminar el diplomado. Lo que en ese momento aprendí, no me atrevía mucho a implementarlo en el aula, por recelo a no lograr impactar en mis estudiantes. Sin embargo, ahora que he iniciado este taller, no puedo explicar bien de que formar, o como está pasando, pero me siento segura, me siento capaz, de iniciar cosas nuevas en el aula, a un nivel emocional. Creo que el conocerme mejor a nivel emocional, me esta ayudando a sentir una seguridad para poder guiar a otros en sus emociones, sentimientos y reacciones. Estoy aprendiendo a caminar sobre un terreno en el cual, no sabia como conectar con mis alumnos, sin embargo, ahora que inicio en la conexión conmigo misma, tengo pautas, estrategias y motivos de como iniciar esta conexión.

Leer las aportaciones de otros compañeros, saber que viven, que sienten, como conectan los otros con sus entornos, me ayudado de manera significativa. Leer como otros han relajado sus actividades, me ha enriquecido profundamente. Ver sus trabajos, formas de pensar, de actuar, y de llevar a cabo sus actividades, de formas tan creativas,

tan interesantes, tan diversas, me ha nutrido. Mis compañeros en el foro, me ha abierto los ojos a formas tan diversas que yo no hubiera imaginado que se podían lograr. Me han llenado de ideas para intentar actividades nuevas, actividades que, pueda yo intentar. Así mismo, sus experiencias, sus palabras, me enriquecen, ya que, al leer sus aportaciones, las cuales son tan sinceras, y motivantes, me incitan a la creatividad, al dinamismo. Como aquellas en donde muchos reflexionan y comentan que el conocimiento de las emociones es una parte integral de los alumnos. O la maestra que implemento un rincón de las emociones por medio el arte, fomentando la escucha activa hacia las emociones de los demás. Otras participaciones donde nos hablan de la manifestación de las emociones en los estudiantes, pero de una forma positiva. Y con todas las participaciones y actividades, como los termómetros de emociones, los dibujos donde los alumnos identifican sus emociones y donde las sienten, nos damos cuenta todos, que en efecto estamos logrando algo en el autoconocimiento de nuestros alumnos y del entorno escolar. Por último, el comentario que me hizo uno de los compañeros en donde me recuerda que las actividades lúdicas son una forma más de adentrar a los alumnos al autoconocimiento y a la expresión de las emociones, de formas más positivas, y que salgan de su zona de confort, les ayuda a gestionar sus emociones, de forma más relajada. En resumen, todas estas experiencias compartidas, son un mundo tan nutrido de información, que me motiva, me impulsa, y diversifica mi botiquín personal de experiencias nuevas por intentar, por implementar y por querer llevar a cabo. Me siento fortalecida, motivada, contenta y satisfecha de estar participando en este taller.

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

Como ya lo había mencionado, al iniciar el taller, estaba muy expectante, me sentía inquieta por saber de que iba a tratar todo esto. Y oooh sorpresa, se trata también de trabajar en mí. Desde iniciar en la calma, con las primeras actividades, de forma inmediata comencé a conectar con unas partes de mí, las partes que sentían más inquietud, las partes que se sentían más temerosas, más inseguras en mí misma, comencé la conexión

con esas partes. La conexión y el reconocimiento, de porque me sentía así, que me ha llevado a acumular temores sobre mis capacidades como persona y como docente. Todo lo que he acumulado, comenzó a sanarse, a clarificarse en mi cerebro y en mi estómago. Por que soy una persona muy aprensiva, quiero tener todo planeado, controlado, pero eso me afecta en el lado derecho del cerebro y en el estómago. Así que, este reconocimiento, fue paulatinamente liberándose. La lectura vino a mi como un baño de emociones, la conferencia que tuvimos, me ilumino los pensamientos, ver que hay tantas y tantas formas de llamar el enojo, o la alegría o la frustración o tantas otras emociones. Reconocer que tengo tantos matices, pero que, en todos ellos, debo reconocer mi límite, mis alcances, y sobre todas mis zonas de calma, de reflexión personal, de autocontrol, de autoconocimiento, y de poder reaccionar, en la mayoría de los casos, con mayor asertividad, con mayor claridad, y mayor firmeza.

Por otra parte, afirmar mis emociones, me llevo a ese camino, por el cual, me afirmo con todos mis matices, los positivos, y los negativos, pero que también me afirmo como un ser de calma, como un ser de claridad, como un ser que no es perfecto, pero que tienen ahora más estrategias, más autoconocimiento, y determinación para poner un límite a esas vocecitas, por así decirlo, de inseguridad, o de asombro, o de desagrado, ante las situaciones cotidianas de la vida personal y laboral.

Es cierto, que queda camino por recorrer, porque, ahora soy más consciente, de que el trabajo en mis emociones, en mis reacciones y sentimiento, no es algo terminado, es algo que siempre voy a estar renovando, como un coche que necesita su afinación cada periodo determinado, o como todo, necesitas dar una limpieza, desechar lo que ya no funciona, lo que te molesta, lo que te lastima, y buscar nuevas alternativas, nuevas condiciones, nuevos espacios, para el autoconocimiento, el autocontrol y la autosatisfacción de esas necesidades que solamente con el autoconocimiento podemos identificar y trabajar.

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

Es curioso cómo, a pesar de que ya vamos a terminar el ciclo escolar, y crees que conoces (aun que sea) parcialmente a tus estudiantes, es increíble como siempre puedes conocer algo nuevo, algo significativo de las personas.

Fue divertido, darme cuenta, que el trabajo con los estudiantes nunca es tema terminado.

Sobre sorpresivo para ellos iniciar estas actividades de las emociones. No faltó el que me dijo que, esto porque lo íbamos a ver, si la clase era de química. Me hizo tanto sentido este comentario, que no dije en decirles, a modo de broma, que yo no soy un robot, que también tengo sentimientos. Que los sentimientos son parte inevitable de las personas, les dije, son nuestro traje de invisibilidad. Y así comencé la conexión.

Esta conexión fue fácil de iniciar, con confianza, con optimismo, con motivación, y algunos con escepticismo, pero atentos a la actividad, a mostrarse en clase con otra faceta. Iba motivando cada paso, cada duda, cada proceso. Estaban atentos, tenían el deseo de expresarse, de mostrarse, ante la actividad. Esto es un dato que me agrado, que ellos, mis estudiantes, confían en mí, son atentos a lo que les propongo, eso me hizo sentir satisfecha. Por lo que, trate de dar lo mejor de mí, atenderlos, revisarles, leer atentamente, reafirmar lo que leía, preguntándoles, sobre sus emociones, sus sentimientos. Reafirmando que si por ejemplo, una alumna tiene un patito desde los 5 años, y me mostro la foto, me sentí tan conectada con ella. Un alumno que escribió que le gusta nirvana, y me pregunto que a mí de adolescente que música me gustaba, y de pronto, ante su pregunta, me regrese a esos espacios de mi adolescencia escuchando a Fey o la historia entre tus dedos. Muchos alumnos y alumnas, que escribieron que su mamá era la persona con la que se sentían más tranquilos. O también, los que me sorprendieron, diciendo que no se sentían tranquilos con nadie, o lo que decían que con ellos mismos. Una alumna, que me pregunto, que a mí que me gustaba hacer para sentirme tranquila, y le comenté que ver una película antigua, o escuchar o ver el live de

Venecia, o la música clásica. En resumen, la conexión con los estudiantes fue dinámica, divertida y llevadera. Diría que, fluida de realizar, de compartir experiencias personales o particulares con ellos, y lo mucho que sus palabras me enriquecen y me hacen sentir más en clama con ellos en el aula. Lo que me faltaría es, preguntar, ellos como se sintieron con la actividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Creo que me extendí un poco en las respuestas, sin embargo, quiero felicitarlos por este taller, la verdad es que no me esperaba que fuera tan fluido, tan dinámico, elocuente, efectivo, motivante y gratificante.

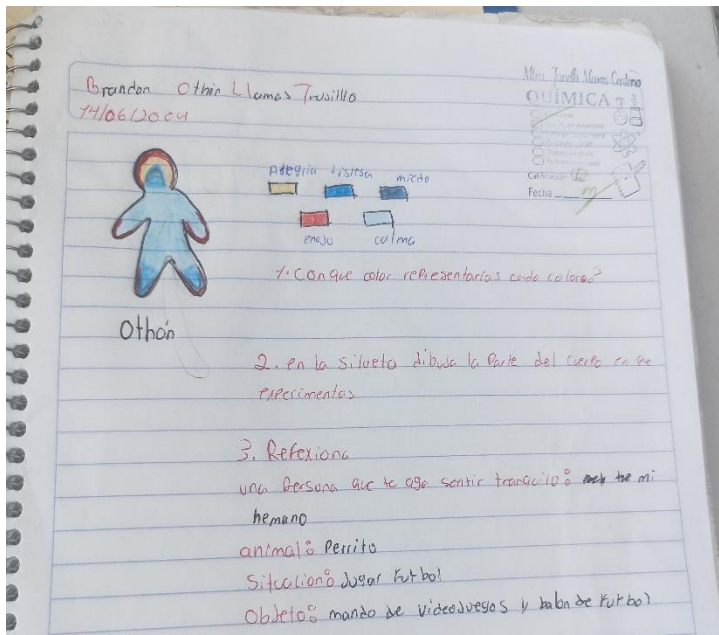
Tiene sus partes suaves, done te invita a la introspección, al reconocimiento de ti mismo, e tu contexto; pero también, me gusto mucho la parte de la lectura. Será que soy maestra de ciencias, y soy un poco de la teoría o las lecturas. Porque, como dato curioso, cuando en la lectura decía que hacer un dibujo, dije nooo, un dibujo de la lectura, ¿cómo? . Y sin querer me llevo a hacer algo que no hago normalmente, y me gusto. Finalmente, hacer cosas que salgan de lo común es de pronto impactante, pero te lleva a buscar creatividad dentro de ti.

Diría que el conjunto de actividades, son muy coherentes. Los apartados, cada uno, los videos, todo en conjunto, te lleva muy fácilmente de la mano a lograr el objetivo, que es el conocimiento de las emociones, el autoconocimiento, las reflexiones, las introspecciones, las participaciones en el foro, las discusiones, y comentarios. La actividad final, el todo, se puede llevar de forma dinámica, pero con un gran significado, con un propósito profundo y claro, de lo que necesitamos como docentes, de cómo guiar las actividades en el aula, y de que en su conjunto todo tenga un rumbo y un valor a nuestro propósito como docentes, educar en la importancia de las emociones, en su reconocimiento, en su expresión positiva, pero desde la auto reflexión como docentes.

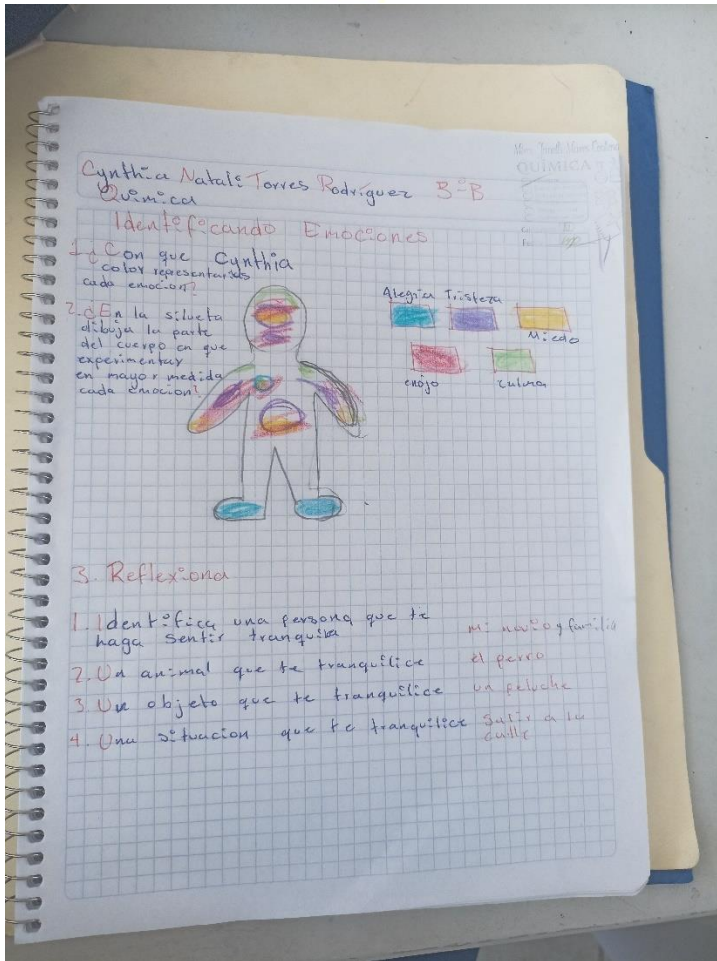
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



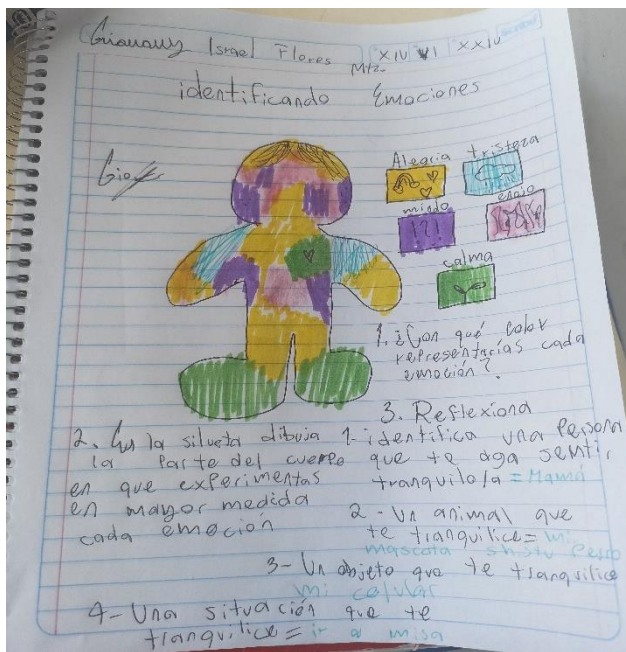
Está imagen es de una alumna muy introvertida, tiene sus tiempos para trabajar, no le gustaba integrarse con nadie, no trabajaba en parejas tampoco. Sin embargo, ahora que estamos al final del ciclo escolar, empezó a cambiar un poco, a socializar más, a mostrarse un poco más. Y me llamo la atención su imagen, porque me muestra muchas partes de cuerpo donde siente el enojo, o el miedo, o la tristeza. Y como muchos, en una parte del corazón, siente la calma. Este ejercicio me da muestras claras de sus emociones, de su estado, en donde no observo la alegría. Y esto es algo curioso, y para para tomar en cuenta.



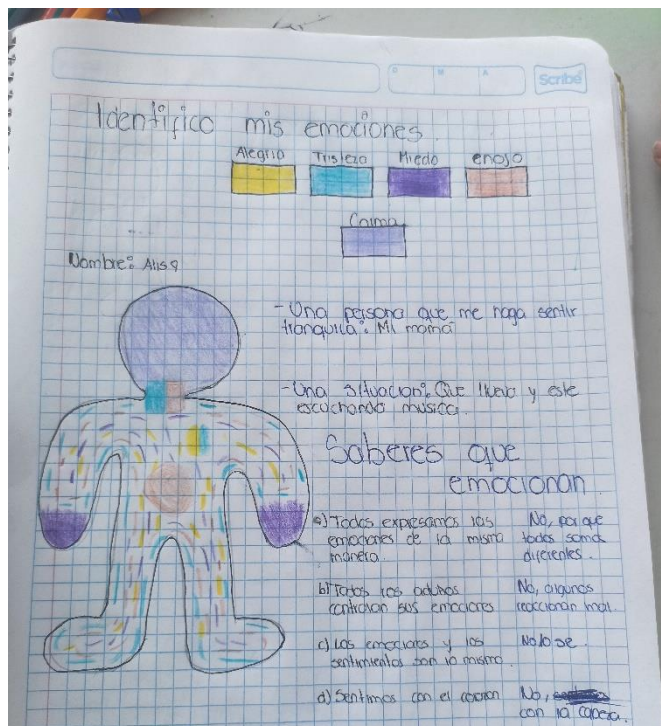
Está imagen es de un alumno que siempre observo que está contento, siempre sonríe, le gusta trabajar, trabaja muy bien sus actividades, se concentra, pero siempre tiene una actitud positiva. Lo que me llama la atención de su actividad, es que, en la mayor parte de su cuerpo siente calma, y que la alegría la manifiesta en la cabeza, en la parte donde analizamos y razonamos. También siente la tristeza o el enojo, incluso la alegría, pero me pareció interesante que siente en la mayor parte del cuerpo calma.



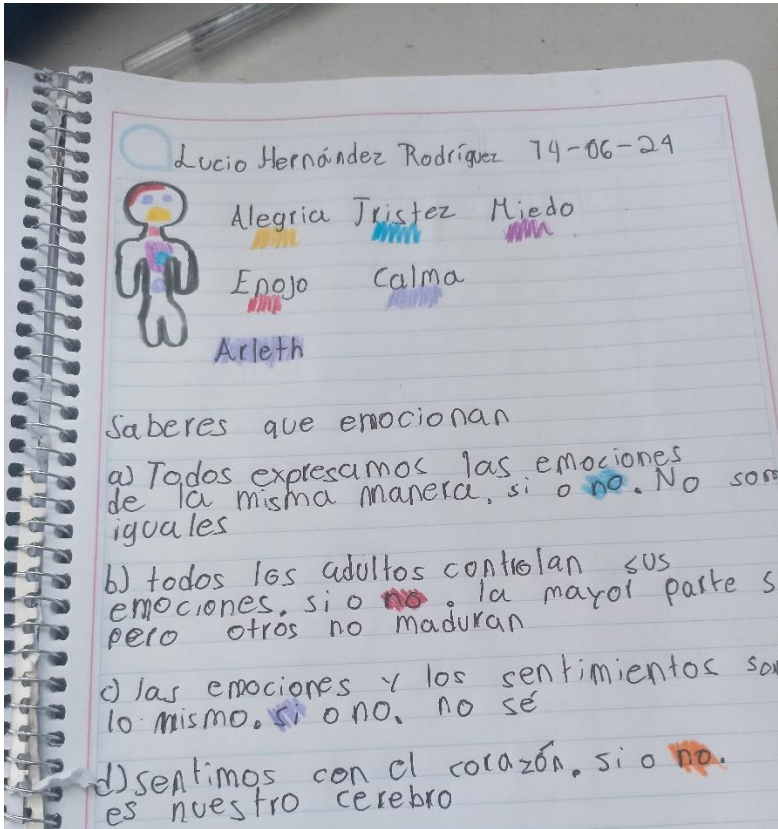
Esta imagen es de una alumna, que, de hecho, durante el ciclo escolar asistía cada ocho días los jueves, y durante mi clase (así le tocaba) ir al psicólogo. Yo les doy el jueves dos módulos. Y se iba en uno y volvía en la parte final de otro. Casi siempre que regresaba de su terapia, regresaba con los ojos llorosos, pero es una persona tranquila. Siempre le daba el espacio, al principio me aseguraba que estaba bien, o que estuviera cerca alguien que ella quisiera a su lado, de los compañeros. Con el tiempo, muchos meses, hasta hace poco, ya no regresaba llorando, y ahora al final del semestre siempre está contenta, no es de trabajar mucho, para decir lo, no trabaja grandes cosas, tarda para concentrarse, pero la observo de un estado más relajado y yo a su ritmo la monitoreo, la aliento, cuando me entrega algún trabajo, o le digo que en tal trabajose concentre más. De su dibujo me llama la atención la manera en que dibuja las emociones en el cuerpo, y que la calma la siente en la cabeza y corazón. Que siente miedo o tristeza en varias áreas del cuerpo, pero que siente alegría en los pies. Además, me gusto cuando le pregunte que cual peluche era el que la calmaba, y me dijo que su patito que tiene desde los 5 años y que se lo dio su papá. Su respuesta fue algo que me emocio, y conecte con ella enseguida, porque de niña o joven me encantaban lo peluches.



Esta imagen es de un alumno con el cual no lograba motivar en clases, para sus trabajos o su involucramiento. Poco a poco con el tiempo fue trabajando, a pasos. Pero ahora que estamos por terminar el ciclo escolar, trabaja, se involucra, procura escribir lo mejor que puede, y como este dibujo, me muestra su creatividad siempre. Me entrega trabajos coloridos, creativos, yo les indico algo y él me sorprende con algo más y diferente. Su dibujo me muestra que siente alegría en muchas partes de su cuerpo, muestra poca tristeza, y calma en el corazón. No es que los dibujos, se puedan interpretar de una forma quizás psicológica, pero su me llama la atención que muestran rasgos de la personalidad que se apegan o son características de como en la realidad son mis estudiantes.

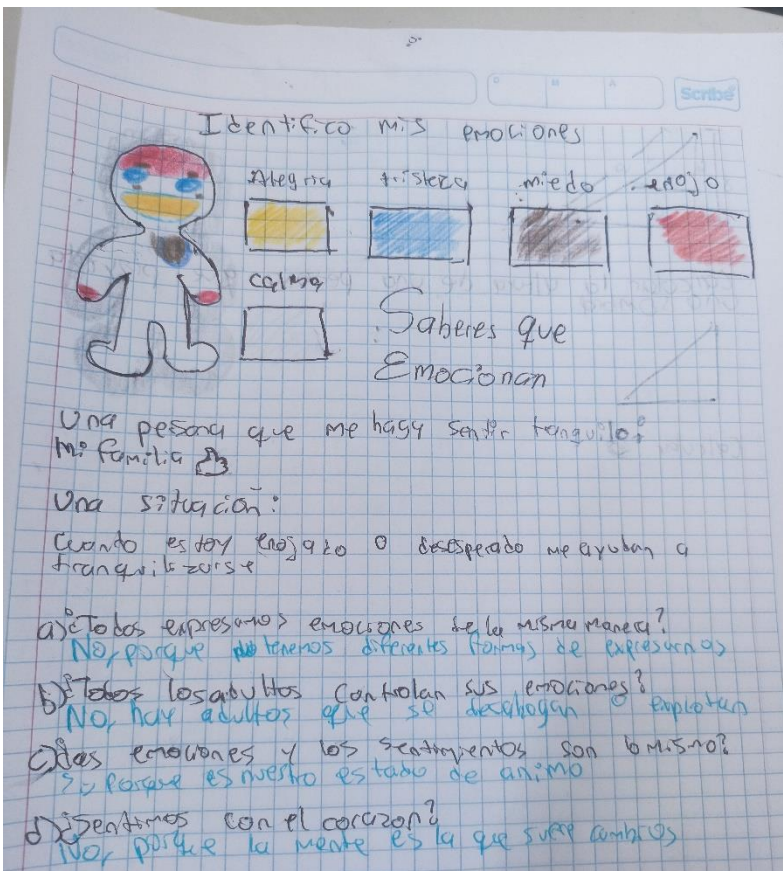


Esta imagen es de una alumna que siempre esta tranquila, contenta, la vez y siente que esta en relajada. Su dibujo me llamo la atención porque muestra en muchas partes de su cuerpo, esa parte de su personalidad que yo puedo identificar, su calma la muestra, la dibuja en la cabeza, y fluyendo por su cuerpo. También la alegría y otras emociones que ella muestra fluyendo. Esa representación me pareció muy reveladora, de como observo que es ella en la realidad.



Estas dos imágenes tienen que ver con el tema de Saberes que emocionan, y llama mi atención que, en el primer dibujo, que es de un alumno que es muy tranquilo. El segundo es de su compañero y amigo del mismo salón. Ambos son muy tranquilos, el segundo más relajado y de echo alegre. Que de echo así se observa en su dibujo en la parte de abajo.

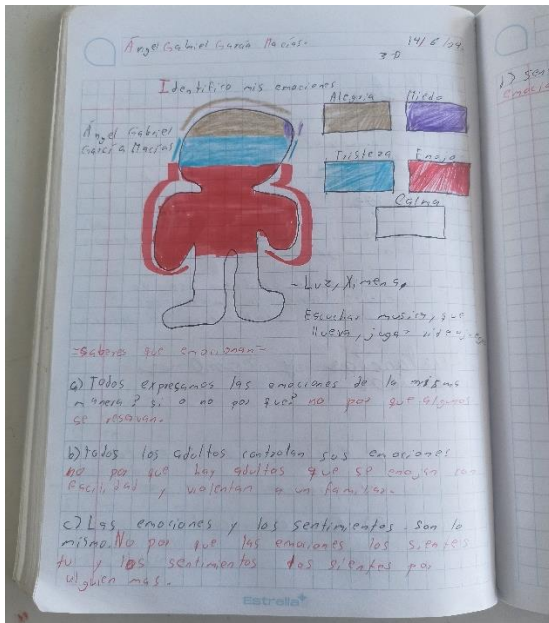
Pero en el caso de la actividad de saberes, llamo mi atención, que en el primero, Lucio responde al enuncia de que los adultos controlan sus emociones, que algunos adultos no maduran, y Liam, en la parte de abajo, responde a la misma aseveración, que hay adultos que se desahogan o explotan. Sus respuestas caen mi canasta, como adulta, y me impresiona que digan que los adultos no maduramos, o que nos desahogamos. Esto me sorprendió mucho, que tengan estas ideas del ser adulto, es parte de lo que les mostramos los adultos a los jóvenes, y me motiva más a querer mejorar, a tratan de no ser así como dicen ellos que llegamos a ser. Claro no somos perfectos nadie, pero es para tomarse en cuenta, como la figura docente que soy para ellos y para muchos más. Me motiva querer conocerme más, y tratar de manejar mejor mis emociones, para poder mostrar eso a mis alumnos.

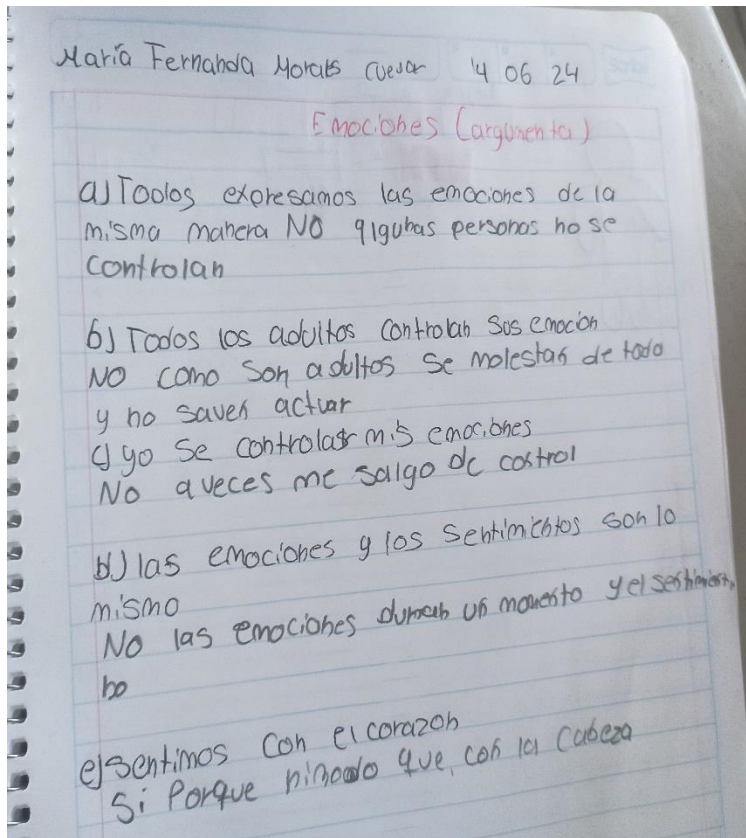




Estas dos imágenes tienen que ver con el tema de Saberes que emocionan, y de ellas rescato que, la primera dice que no todos los adultos tienen la virtud de controlar sus emociones, y me pareció tan real, genuina, al decir eso. Pero al mismo tiempo, de nuevo me lleva a que como adulta, como una maestra, quiero cada vez más trabajar esa virtud, la del control el manejo de las emociones, y de las otras emociones también, para poderlas expresar de una manera más positiva.

El trabajo de la parte inferior comenta en la parte de las emociones de los adultos, que, los adultos se enojan con facilidad, y que violentan a la familia. De nuevo, me sorprendió esto, que nos enojamos con facilidad, cuando se supone que deberíamos, por ser adultos, haber trabajado más las emociones que un joven, por el camino ya recorrido. Esto me lleva, de nuevo, me motiva que seguir intentado, seguir tratando de ser una mejor adulta, para mí y para mi entorno, una adulta que trabaje más en sus emociones, y no ser como dice Ángel, una adulta que se enoja así nada más con facilidad, o que sea violenta con otros.





Me voy a permitir cerrar este trabajo, con la participación de Fernanda. Ella es una alumna muy trabajadora, siempre se preocupa por cumplir sus trabajos, sus tareas. Es al mismo tiempo una alumna alegre, calmada e inteligente. Y me llama la atención su actividad, en la parte que dice sobre los adultos, que, los adultos se molestan de todo, y no saben actuar. Y así como Fernanda, en resumen, muchos más opinan cosas semejantes sobre como los adultos manejan sus emociones, y en este punto, me gustaría que los jóvenes pudieran ver en los adultos, otras características, otro ejemplo, para que ellos puedan seguirlo, puedan apoyarse en el ejemplo que les demos, que sea un ejemplo más positivo, más alentador. Un ejemplo con un mejor rumbo. Por qué, estas respuestas me llevan a pensar que, nuestra sociedad, nosotros, necesitamos hacer cambios. Así como tenemos cambios y ajustes en los modelos educativos, como docente, necesito hacer cambios, para mostrar otras formas de expresarse a mis alumnos. Y muchas veces, como yo me sentía al inicio de este taller, no sabemos como cambiar, por donde iniciar, como hacerle. En mi caso, no sabía como intentar, dudaba sobre que intentar, o mejor seguir igual. Pero ahora que he vivido este taller en compañía de otros compañeros maestros, y de mis alumnos,

siento más claridad de como iniciar, de qué cosas necesito trabajar. Como puedo iniciar este cambio, este proceso. Y aun cuando las respuestas indican cosas que no son positivas, de cómo manejamos las emociones los adultos, precisamente esto es lo que me impulsa más a ser un adulto diferente, un adulto que inicia con un cambio. A ser como ese colibrí que, a pesar de que sabe que este camino de las emociones no es algo fácil de llevar, hay formas, se deben de encontrar esas opciones, esas alternativas de mejora, de progreso, para que los jóvenes que yo tenga a mi alcance tengan esas alternativas de como conocerse mejor, de como manifestar de una forma más adecuada sus emociones.

Por qué, así como, muchos de mis alumnos manifiestan que no controlan sus emociones, ellos algún día serán adultos como yo, y ellos merecen la oportunidad de que alguien los ayude a recorrer este camino, llamado vida, de una forma distinta, sabiendo más de ellos mismo, conociéndose mejor. Que si en su momento, fui una joven que no tuvo esas oportunidades en la escuela, mis alumnos sí tengan en mí esa oportunidad de mejora, de crecimiento personal, o simplemente una opción diferente para la mejora en el tema de las emociones. Que estas nuevas generaciones sepan que hay formas, y que siempre se puede buscar una alternativa para manifestarnos de maneras más positivas y empáticas con el entorno, y con nosotros mismos.

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.					