

La Autonomía emocional para la profesionalización docente

PTP 1. MINI PROYECTO “Mi Botiquín emocional”

Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes

José Marcos Navarro Alvarado
Docente Educación Básica Secundaria

Asesor: Laura Vázquez



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Gratitud, satisfacción, felicidad, armonía, calma, paz, empatía al escuchar las experiencias y vivencias de cada uno de los alumnos que participaron en estas actividades.

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

Mediante la reflexión y la introspección. Aprendiendo a escuchar y a conocer más a mis alumnos, por un momento el aula se transforma en una sala de comunicación asertiva, de experiencias, de vivencias y da paso a un foro de expresión, en donde cada uno de los participantes está ávido de compartir los resultados de la actividad realizada. Al final queda una sonrisa y un sentimiento de satisfacción por haber logrado una actividad enriquecedora para todos los participantes y por fomentar espacios de convivencia para una paz duradera.

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

Al inicio los alumnos estuvieron muy receptivos, les pareció muy interesante la actividad que coincide con la película que está de moda en estos momentos en los cines, INTENSAMENTE 2. Hablar de emociones y sentimientos, identificarlos y socializarlos es todo un reto. Dibujar la silueta y colorearla de acuerdo con lo que sienten no fue tan difícil, lo interesante es cuando empiezan a socializar su dibujo, primero es perder el miedo a hablar en público (palabras de ellos) después esa sensación de hablar de sus emociones y lo que sienten con cada una de ellas. De compartir un poco de nuestro ser y dejar a un lado la vergüenza y el miedo de hablar en público.



4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Esta actividad fue enriquecedora y significativa para cada uno de los participantes, además de que se logró conectar y sensibilizar a los alumnos con las aportaciones de cada uno de sus compañeros. Se estableció un ambiente de armonía entre los estudiantes, uno puede percibir su compromiso y sus ganas de participar, “quieren ser escuchados sobre lo que sienten y como lo sienten” tal vez es algo que todos deseamos en algún momento. Poder expresarnos y darnos cuenta de estamos siendo escuchados y que realmente nos ponen atención en lo que decimos o en como nos sentimos. Sin duda, repetiré estas actividades en el siguiente ciclo escolar.

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

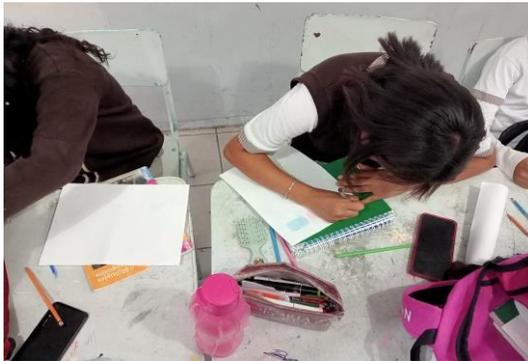
<p>Comienzo de la actividad, emoción y ansias por comenzar</p>	<p>Dedicación y concentración en sus actividades</p>



Momentos de inspiración



Calma, concentración y alegría al expresar lo que sentimos.



Momentos de inspiración



Tendedero de emociones



El lenguaje corporal también expresa emociones





Llegó el momento de compartir experiencias y de socializar con los dibujos realizados.



Tendedero de emociones

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.					

La Autonomía emocional para la profesionalización docente

FORO 1.

José Marcos Navarro Alvarado
Docente Educación Básica Secundaria

Asesor: Laura Vázquez

ACTIVIDAD 13 Participación en foro

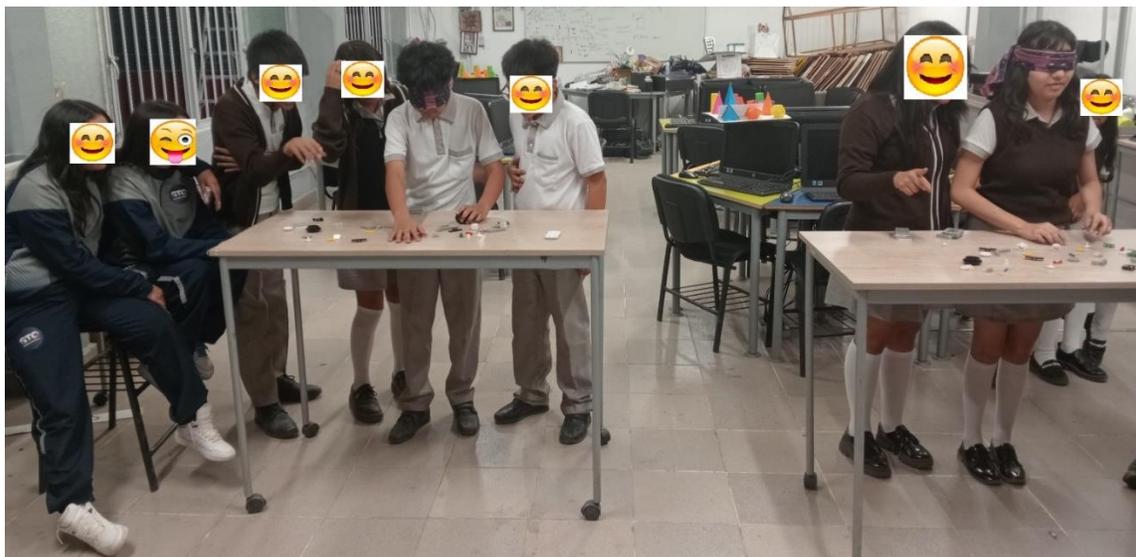
Frase: “Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás”

Aprender a escuchar, tan importante para comprender lo que quieren transmitir los demás, no se trata solo de oír, sino de prestar atención a las palabras que dice el emisor, mostrar interés, evitar interrumpir o juzgar antes de haber terminado de escuchar a la otra persona, sentir sus emociones y tratar de identificar sus necesidades o sentimientos.

Cuando se aprende a escuchar, te mantienes alerta, mantienes la atención, separas el ruido o distractores de tu fuente de información, seleccionas tus preguntas y activas tus sentidos.







Para realizar esta actividad, se sensibilizó a los estudiantes sobre la importancia de “Saber escuchar a los demás” de aprender a trabajar en equipo y sobre todo de trabajar con nuestros sentidos, una vez explicada y comprendida la actividad, se formaron equipos y vendamos los ojos a un participante, ahora sí., con las instrucciones de los demás compañeros empezaron a resolver acertijos y a formar las figuras geométricas que se mencionaban con piezas que se encuentran distribuidas de manera aleatoria sobre la mesa.

En esta actividad los alumnos aprendieron a escuchar, despertaron y mantuvieron activos sus demás sentidos, pero sobre todo despertaron emociones (alegría, felicidad, dudas, se quitaron la vergüenza, pena, miedo, etc.) pero sobre todo empezaron a confiar en su equipo de trabajo.

El trabajo en equipo facilita el cumplimiento de objetivos, incrementa la motivación y la creatividad, además de fortalecer las habilidades sociales de cada participante.

Fue una actividad muy divertida que logró que todos trabajaran con su comunicación verbal, despertaran el sentido del tacto, se percibía un ambiente de alegría y emoción al resolver cada uno de los acertijos. Estas actividades promueven el trabajo colaborativo, la sana convivencia y entornos de paz.