



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

MAESTRA: LOURDES GABRIELA VALDEZ CEJUDO

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

Las actividades que he realizado en este primer módulo me han llevado al autoanálisis y la reflexión. Al hacer un análisis de las competencias emocionales áulicas y empezar a ver la columna ¿qué puedo hacer diferente? Me ha invitado a pensar y buscar estrategias de solución para mejorar el ambiente dentro del aula. El análisis de competencias emocionales personales me invitó a la autoreflexión e identificar mis áreas de oportunidad, siendo de gran ayuda todas las actividades realizadas en este módulo y la conferencia del Dr. Bisquerra.

Las actividades de respiración en calma y las afirmaciones me han permitido regalarme espacios de dedicación al 100% para mí, el autoreconocimiento es algo que no practico de manera cotidiana, la mayoría de las veces espero el reconocimiento del exterior y éste la mayoría de las veces no llega, de aquí la importancia de ver y aplaudir mis logros personales yo misma.

Algunas de las emociones que he experimentado en este taller han sido alegría por estar abonando a mi crecimiento personal, curiosidad por ampliar mis conocimientos en éste tema, admiración ante el trabajo que se nos propone y que existan personas que le apuesten a incrementar la inteligencia emocional de los docentes, sorpresa que por fin nuestras autoridades hayan elegido un taller de alto valor para la labor docente y gran impacto para nuestros alumnos y seguridad al encontrar contenido de valor, ver la estructuración del taller y hasta tener el apoyo de la asesora por WhatsApp.

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

En un primer momento las actividades realizadas me llevaron a conectar con mis emociones, siendo consciente de ellas y dejándome de tarea buscar cómo volver a conectar con la calma.

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

Logré conectar con los alumnos:

- Al tomar conciencia de esta capacitación e ir a mi centro de trabajo con tareas realizadas que me han permitido conectar conmigo misma y ser más consciente del impacto de mi estado emocional al estar en contacto con mis alumnos.
- Al poner en práctica las actividades en los grupos seleccionados como una transferencia de saberes y conocimientos al contexto escolar.
- Al realizar estas actividades en presencia de las maestras de grupo, y tenerlas como primeros testigos de la respuesta tan bonita que dieron sus alumnos ante el trabajo que realice en sus aulas, vieron el desarrollo de la actividad y el resultado tan satisfactorio al hacer sentir a los chicos estar en un lugar seguro, invitándolas directa e indirectamente a poner en práctica más acciones como éstas. (Aquí de repente me sentí ese colibrí, llevando un poco de agua al incendio del bosque)
- Los alumnos mostraron curiosidad, seguridad, alegría, interés y entusiasmo al participar en estas dos actividades, y las maestras de los grupos manifestaron gratitud al término de la actividad.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho realizar este proyecto, es muy grato estar poniendo en práctica lo aprendido, realizando el ejercicio primero en uno mismo y después realizándolo con los alumnos. Cuando les platicué a los alumnos en los grupos que trabajé las dos actividades que esto era parte de un proyecto, de una capacitación que yo estaba recibiendo hasta se pusieron más atentos y participaron con más entusiasmo respetando las reglas de la dinámica y las condiciones que les solicité para tomarles las fotografías, al saber que esto era parte de una de mis tareas del curso.

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

ACTIVIDAD 1: TERMÓMETRO EMOCIONAL

En el grupo de 3^oB de la Escuela Primaria Nuevo Amanecer solicité la participación de los alumnos para poner en práctica la actividad de “Termómetro emocional” cambiándole el título a termómetro de las emociones. Dibujé en el pizarrón un termómetro de cinco niveles cada uno con una intensidad emocional, basándome en la imagen que viene en el manual: feliz, calmado, triste, preocupado/a, frustrado/a y enfadado/a.

Les pedí a los alumnos que por unos momentos cerraran los ojos, que respiraran profundamente, en calma, se llevaran las manos a su corazón y se preguntaran de manera personal para sí mismos ¿Cómo se sentían el día de hoy? De acuerdo a las vivencias que

habían pasado antes de ingresar al salón, incluso antes de yo ingresar a su aula para realizar la actividad.

Posteriormente los invité uno a uno a pasar al pizarrón y registrar su nombre en el nivel del termómetro que representara su emoción actual.

Al terminar les pedí su participación de manera voluntaria a los que quisieran compartir por qué eligieron esa emoción, cuál es la emoción que más les gusta experimentar y por qué.

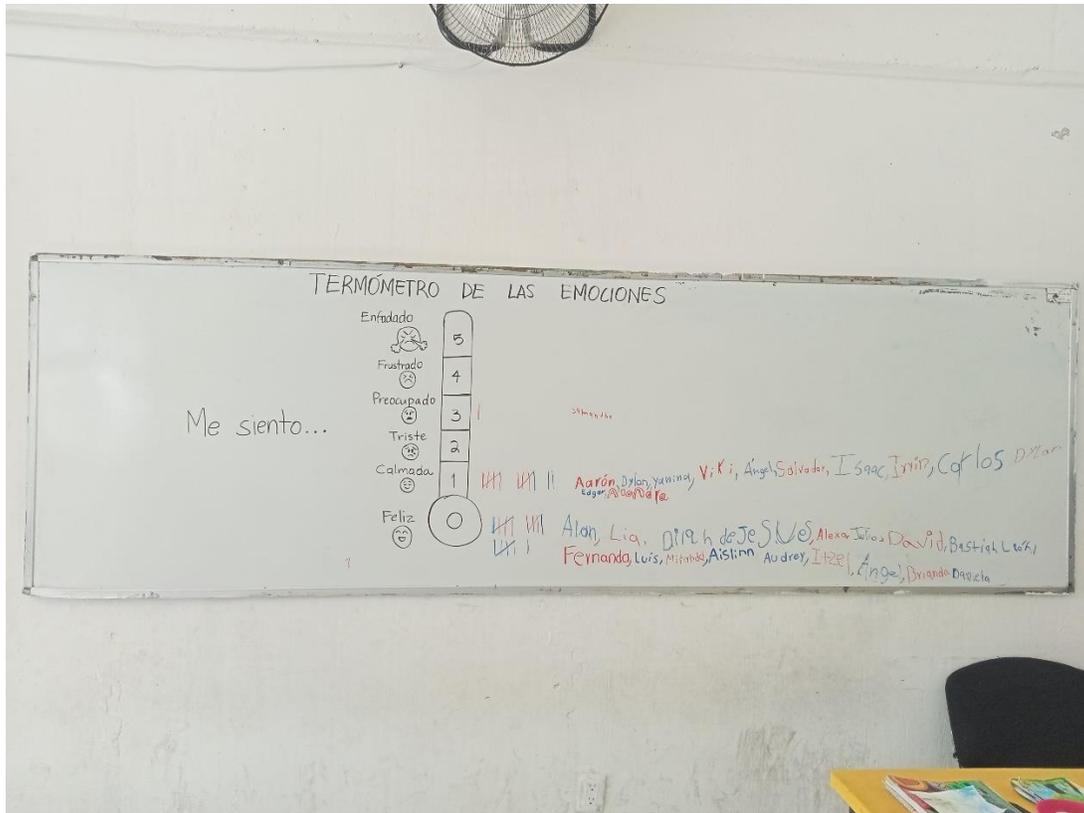
Para cerrar les mencioné que las emociones pueden cambiar a lo largo del día (mencionamos algunos ejemplos), hice énfasis en que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta mencionando la información de la lámina que viene en la página 41 en el manual del participante.

La mayoría de los alumnos se registraron en el nivel de feliz y en calma, siendo solo una niña la que se registró en el nivel de preocupada, sugiriéndole hacer una pausa, hablar sobre sus sentimientos y encontrar un lugar seguro.

Con esta actividad los alumnos empezaron a practicar el preguntarse a sí mismo en qué nivel de emoción se encuentran, siendo esto un ejercicio muy valioso para empezar a identificar uno mismo sus emociones. La maestra del grupo estuvo presente en el aula durante toda la actividad y se manifestó contenta al momento de ver la respuesta de su grupo y la actividad realizada con sus alumnos.



Aquí una fotografía dentro del grupo de 3° B una vez terminada la actividad, al fondo el pizarrón con los nombres de los alumnos, escritos por cada uno de ellos, ubicándose en el nivel del termómetro emocional que les presenté. A la derecha, la maestra Sandra Margarita Ramírez Rocha, maestra titular del grupo.



Una fotografía más cerca del pizarrón del grupo de 3°B con el producto de la sesión de trabajo “Termómetro emocional”.

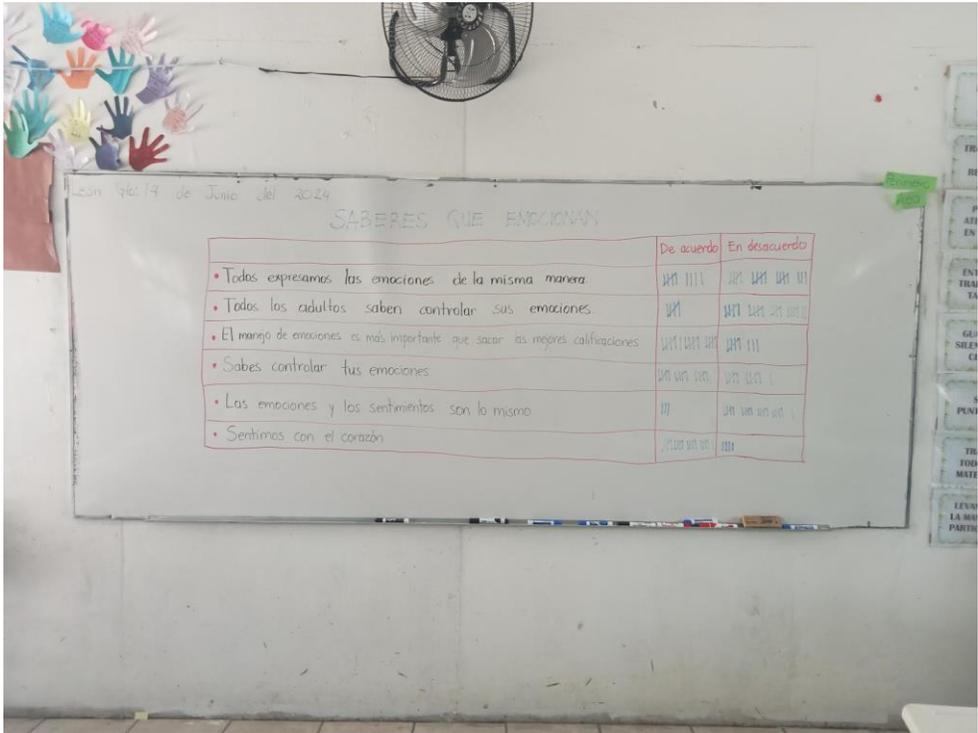
ACTIVIDAD 2: SABERES QUE EMOCIONAN.

En el grupo de 5°A en la Primaria Nuevo Amanecer realicé esta actividad con algunas modificaciones, pues conociendo al grupo, consideré que la visualización de las frases les iba a permitir centrarse mejor en las ideas y poder manifestarse de acuerdo o en desacuerdo a cada una de las ideas que se les expusieron.

Después de anotarlas en el pizarrón, las fui leyendo en voz alta una por una y ellos iban votando de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. Al final de la votación les pedí que de manera voluntaria expresaran los motivos que los llevaba a tener esa postura, sus ideas y argumentos, ayudándoles yo al final para visualizar una opción diferente a la que pensaban y hacer el cierre de cada votación.

Fue una actividad muy enriquecedora para el grupo, les resultó de interés quizás por el grado, poder debatir y expresar su postura ante una idea.

La maestra Norma Portilla Hernández me felicitó al finalizar la sesión por haber presentado ante sus alumnos una actividad que los llevo a pensar y reflexionar.



Así quedó la votación a favor y en desacuerdo con cada una de las frases presentadas a los alumnos.



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.					