



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

PARTICIPANTE: JACOBO VARGAS SALDAÑA.

Módulo 1

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

En el desarrollo de este curso sobre “Autonomía Emocional para la profesionalización” me apoyé en el video de Rita Pierson (Todo estudiante necesita un campeón), pues su llamado conmovedor me motivó a creer en mis alumnos conectándome verdaderamente con ellos a nivel personal y humano. Al analizar este video de Rita, en lo personal me mantiene **preocupado** y a la vez **triste** la situación de mi alumno Ramón, de primer grado, pues sólo ha asistido como 10 veces a la escuela en todo el ciclo escolar, pero aún tengo esperanzas de que regrese para regularizarlo en su proceso de aprendizaje de la lectura y escritura. Ha habido muy poca conexión humana, con sus papás y el alumno, como lo menciona Rita.

En lo personal, fue muy enriquecedor realizar la actividad “Respiración con calma”, pues me liberé de muchas tensiones emocionales a causa del trabajo escolar, me sentí más **tranquilo**, desaparecieron las **tristezas**, por un momento, y triunfó la **alegría** dentro de mí para continuar con mi labor docente.

En la actividad del “Termómetro emocional”, me quedé en el nivel dos de la tristeza, pues me preocupa la situación familiar de mi alumno Ramón, pues sus padres no se preocupan nada por él; ya hice yo mi parte, como se menciona en la “Fábula del colibrí”, le conseguí uniformes a Ramón, útiles escolares un desayuno por parte del DIF y una despensa cada mes para su alimentación, pero no ha habido **respuesta positiva** de parte de él y de sus padres. Pudiera mencionar, que en parte también me siento FELIZ porque el resto de mis alumnos lograron el proceso de alfabetización.

En la actividad “El volcán de emociones”, la moraleja que a mí me deja es que siempre debemos solucionar los conflictos de manera pacífica evitando la violencia porque: “La violencia ocasiona más violencia”, debemos utilizar el diálogo.

En la actividad “En busca de la calma perdida”, la parte de mi cuerpo donde siento la calma es en el cerebro, estando esta parte de mi cuerpo tranquilo, todo lo demás estará completamente relajado.

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

Como lo menciona Paul Ekman “ ...Las personas reaccionamos ante ellas (las emociones) de manera positiva, negativa o neutral, por lo que nos afectan de distintos modos. Con las actividades llevadas a cabo en este curso logré conectarme conmigo mismo manteniendo la concentración y **evitando perder la calma**, gracias a los ejercicios de respiración con calma. Además, al ver las respuestas positivas de mis alumnos en el termómetro de mis emociones, me alentaban a seguir con mucho ánimo y alegría mi labor docente, pues la mayoría manifestó que se **siente feliz**. Me preocupó la situación de una niña que puso que se sentía triste, porque se iba a llegar el día del padre y no lo iba a poder ver, pues está en la cárcel. Ante esta situación, la conexión que hice conmigo mismo, fue la de **ser empático** con ella en sus actividades escolares y tener un diálogo más cercano con ella, por los maestros somos sus segundos padres de nuestros alumnos. Todo lo anterior me ha motivado a seguir realizando las actividades con mayor responsabilidad y profesionalismo para el logro eficiente y equilibrado de las emociones de mis alumnos y de las personas con las que me relaciono.

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

Desde mi punto de vista, considero que sí logré conectarme con mis estudiantes, pues ellos estuvieron motivados durante la realización de todas las actividades, además mostraron alegría, durante la respiración con calma. En la actividad del termómetro, fueron honestos en poner su inicial o su nombre, según como ellos se sentían. También tuvieron la confianza de decirme el por qué se sentían tristes, por ejemplo:

- _ Mi papá está en la cárcel y no lo voy a ver.
- _ Estoy triste porque mi papá no vino al festejo del día del padre.
- _ Mi compañera me dijo que estaba fea.
- _ Estoy contenta porque me van a hacer fiesta en mis cumpleaños.

Y como lo menciona Paul Ekman ... “ las emociones continúan en nosotros a lo largo de la vida y son factores fundamentales para los procesos de enseñanza”.

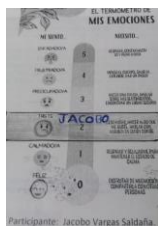
Por lo anterior, el docente debe conectar con los estudiantes para regular sus emociones, tratando de equilibrarlas de manera que no afecten en lo académico.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En mi opinión, debemos trabajar las emociones tanto de los estudiantes como las de nosotros, de manera que haya un equilibrio emocional para el logro de los aprendizajes; como lo menciona en el video la doctora Begoña Ibarrola, el proceso cognitivo debe ir conectado con las emociones, no deben de ir separadas. Las emociones influyen en el que aprende y en el que enseña. Las emociones son las guardianas del aprendizaje... todo debe aprenderse con emoción para ser recordado.

Por lo anterior, en este primer módulo he aprendido la importancia de llevarlas a cabo en mí y en mis estudiantes, para la salud mental de todos.

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



Mi termómetro.



Mis emociones.



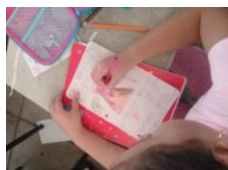
Respiración con calma, alumnos de 1 "A"



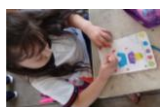
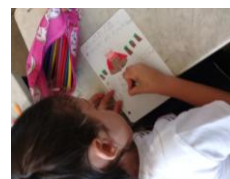
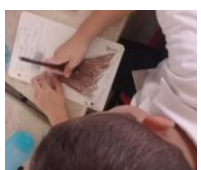
Respiración con calma.



Actividad "El termómetro de mis emociones"



El volcán de mis emociones.



Los colores de mis 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.					