



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Mi primera emoción fue sorpresa, ya que este taller coincidió con mis planificaciones del tercer trimestre, en las que tengo contemplada la problemática del aspecto socioemocional; ante ello, mi pensamiento fue aprovechar la oportunidad y sentí agradecimiento por recibir estas coincidencias positivas para mi mejora. Ya en las primeras actividades de relajación, noté la emoción de la curiosidad, puesto que aún en calma, hubo presión en mis ojos por ser abiertos y seguir empapándome de nuevo aprendizaje; sentí alegría al percatarme de un pensamiento constante en mí: siempre hay algo nuevo que aprender. Finalmente, la satisfacción generó una respiración profunda en mi pecho y sentí tanta confianza personal al ir elaborando las actividades, que mi pensamiento nostálgico voló hacia el pasado y recordé logros con gran cariño, afirmando que cosas positivas atraen más cosas positivas.

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

Cuando leí en una barda este mensaje *“la mitad de la vida nos la pasamos aprendiendo y la otra mitad desaprendiendo para poder conocernos”*, no había llegado a encontrarle sentido, hasta que mi prioridad se volvió el autoconocimiento. Soy sincera al admitir que después de sentir miedo y frustración, a lo largo de este módulo pude llegar a entender que las emociones, sensaciones y sentimientos están en mí de forma natural, pero que es mi misión descifrar, identificar, comprender, valorar y respetar a cada una de ellas para mejorar la relación conmigo y con los demás. Es decir, hasta que asumes la responsabilidad de tus emociones, logras emprender el camino hacia su comprensión y regulación; estoy consciente que es un largo trayecto, pero, el día de hoy desconozco menos de mis emociones que ayer, y justo eso, me hizo conectarme conmigo misma

porque ahora veo el tema emocional no como una condición para cumplir con las prioridades de la Nueva Escuela Mexicana, sino, como un aprendizaje situado y significativo realmente valioso.

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

Si, como docente, siempre he asumido la responsabilidad de motivar en mis alumnos el aprendizaje integral; difícil tarea, ya que en ocasiones la teoría se vuelve insuficiente en la práctica. Al pasar de los ciclos escolares, he descubierto que los alumnos aprenden con mayor facilidad si se forma un vínculo; el cual, conlleva una relación recíproca de respeto, empatía, resiliencia, confianza y disciplina (primera acción para el logro de las actividades de este proyecto). Con ello, el aspecto académico mejoró considerablemente, sin embargo, en mí aún se encontraba la sensación de *un faltante para ser la maestra del año* y, gracias a la observación constante, a los diversos cursos que he tomado en mi vida profesional y contando con apoyo psicológico personalizado, he descubierto la importancia del aspecto socioemocional en mi capacitación como docente y en la formación de mis alumnos (segunda acción, que radica en buscar y pedir ayuda ante mi falta de dominio del tema emocional).

Al poner en práctica la teoría, pude comprobar todo lo oído en los audios de expertos y en las lecturas de la plataforma. Me conecté con mis estudiantes de tal manera que, ahora al darles el saludo cordial al inicio de cada sesión, puedo notar su alegría al sonreír cuando me dicen *buenos días*, su euforia cuando toman la decisión de reubicar su mobiliario para trabajar en equipo, su compasión cuando escuchan respetuosamente los problemas de sus compañeros, entre otros ejemplos. Me he percatado de que sus emociones se han vuelto sentimientos tan positivos: como la felicidad de alcanzar sus metas (gracias a su decisión de actuar), su humor para aceptar y enfrentar sus tropiezos (se han dado la oportunidad de valorarse antes de juzgarse), por ejemplo ante su derrota en el campeonato de básquetbol de la escuela; y sin restarle importancia, su sentimiento

de esperanza que contagia al creer y hacerte sentir, que no se es demasiado joven ni demasiado viejo para aprender.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En ocasiones, no se siente el avance hasta que volteas a ver tus huellas en el camino y es justo lo que me pasó. Al inicio sentí inseguridad porque *no veía la luz al final del camino*, avanzaba en las actividades a un ritmo lento por mi gran desconocimiento del tema y mi miedo al fracaso; sin embargo, hoy que elaboro este *mini proyecto*, me doy cuenta de que ya sé que es una emoción, las identifico, las nombro y les doy su valor. No soy la misma quien empezó este taller con mucha incertidumbre, comprobé que se aprende aún sin estar consciente de que se está aprendiendo, pero es satisfactorio darse cuenta de los avances obtenidos (en específico en mi autoconocimiento y mi trato con los demás).

También, externo que este taller me ha enseñado que la creatividad no conoce límites si se basa en el deseo, la motivación y la acción. La inspiración llega de cualquier lado (especialmente cuando se trata de un tema de gran interés como son las emociones), por ejemplo; en mi reciente viaje en autobús a la Ciudad de México televisaron la película animada *4 Elementos* (ampliamente recomendada), en uno de los diálogos, el personaje principal del elemento agua le dice a la personaje principal del elemento fuego lo siguiente (parafraseo): *“Enojarse tampoco no es tan malo, a veces, cuando enfurezco de ese modo, creo que quiero decirme algo que todavía no estoy listo para escuchar”*; esas palabras aún resuenan en mí como una gran lección de autoconocimiento, motivo por el que me encuentro en este taller. Benditas coincidencias.

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

- “*Manos en emoción*”. En esta actividad, los alumnos practicaron su autoconocimiento emocional a través del aprendizaje lúdico (modifiqué un poco el termómetro de mis emociones al usar sus dedos como emociones).



- “*El tendedero de las emociones*”. En esta actividad, los alumnos expresan sus emociones a través de emojis y, al mismo tiempo, apoyan a nuestro ambiente emocional del aula.



- “*Decorando mi medio ambiente emocional*”. En esta actividad, los alumnos aportan su *granito de arena* al cuidado del medio ambiente escolar, con apoyo en sus emociones, sensaciones y sentimientos positivos.



- “*Las emociones las llevo a casa*”. Con esta actividad, los alumnos llevan parte de su aprendizaje del aspecto emocional a su contexto familiar, dándole significado; en este ejemplo uso las cajas de sus zapatos para poner frases emocionales positivas.



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.					