



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP) ALBERTO

AGUILAR MORENO

Módulo 1

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

Primeramente, pienso que a partir de las actividades que hemos estado llevando en este taller te cambian la perspectiva sobre la importancia de realizarlas y lo práctico que puede ser para tu bienestar y salud emocional ya que además de que obtiene información adquieres una confianza en ti mismo en lo personal esa es mi opinión ya que comparas lo que estas desarrollando en el taller y lo que ocurre con personas cercanas a ti y te das la oportunidad de compartirlo con ellos. Las pues las emociones que he sentido son; alegría, sorpresa, agrado, ansiedad ya que sabemos que por el trabajo que desempeñamos siempre están en juego lo que otros ven de ti como persona pero principalmente yo he sentido mucha calma además de identificar lo que puedo hacer para generar emociones que me ayuden, que me motiven y también darme la oportunidad de sentirme triste, enojado, frustrado o con miedo pero sobre todo saber cómo manejar dichas emociones y no afectarme principalmente a mí mismo ni tampoco a los que me rodean

¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Dándome un oportunidad para saber que es necesario identificarte y reconocerte con emociones y sobre todo aunque considero que tengo muy buen autocontrol también el expresar hacia los demás que a veces es muy difícil no solo el decir lo que te pasa o sientes si no el saber acercarte a ciertas personas que son importantes para mí esto de alguna manera me permite estar bien conmigo mismo y de alguna manera genero en mi contexto un buen ambiente no solo en mi trabajo si no en mi familia, con mis amistades

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

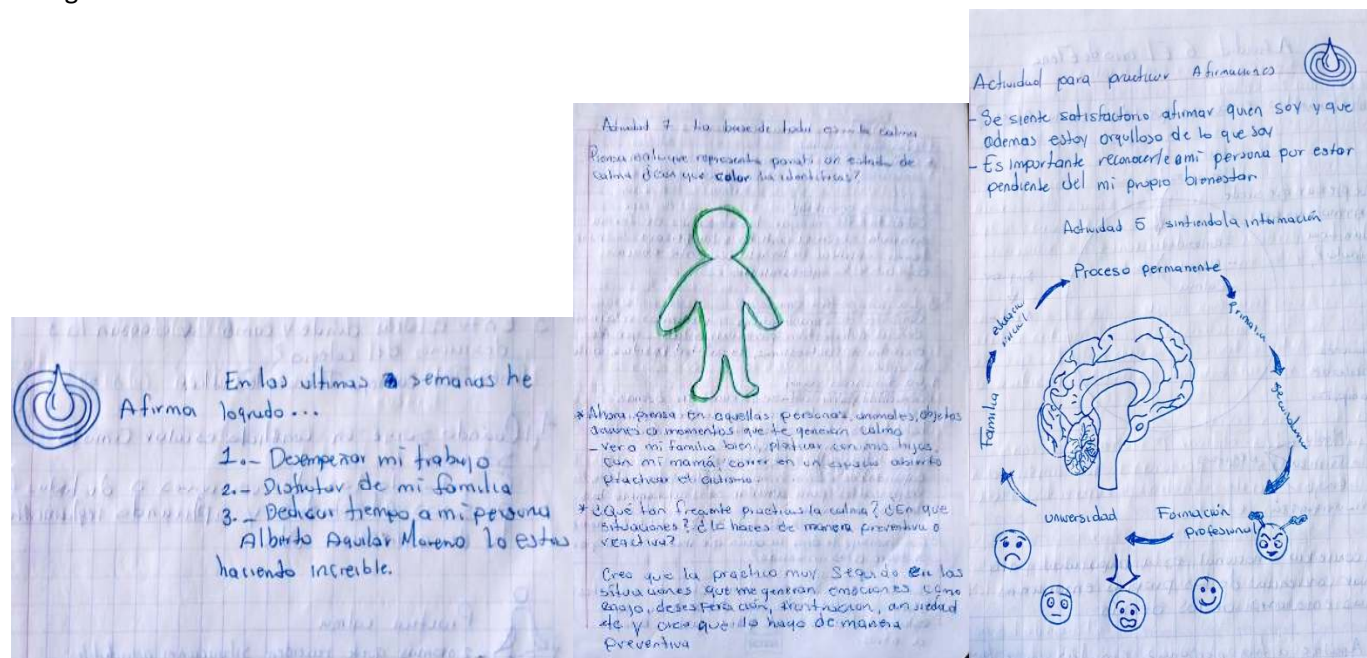
Como lo menciono en la anterior pregunta además de conectar con mi persona esto logro ser benéfico en los contextos donde me desarrollo y el contacto con los estudiantes que forman parte del grupo de primer grado el cual está a mi cargo fue en gran medida benéfico para el desarrollo de las actividades y sobre todo sobrellevar este cierre del ciclo escolar con la sobre carga de trabajo ya que ellos a partir del ambiente generado en el aula se muestran participativos, activos, propositivos ante la implementación de las actividades que aunque sean bastantes siempre logramos generar buenos resultados y también sobre todo en la forma en la que ven que ejerces el liderazgo durante el trabajo en cada jornada (principalmente en esta semana de curso y en la implementación de las actividades sugeridas en el taller).

2. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Las actividades a desarrollar en este primer módulo han sido oportunidades primero a que la persona realmente se ocupe de sí mismo como tal no como una docente más y sobre todo tener la oportunidad de compartirlo con sus estudiantes, familia o amistades. Y también el taller te permite opinar, expresar y tal vez lo único que verdaderamente tendrá importancia es que realices las actividades para que una vez que las apliques en tu persona sientas, valores y sobre todo generes un vínculo contigo mismo.

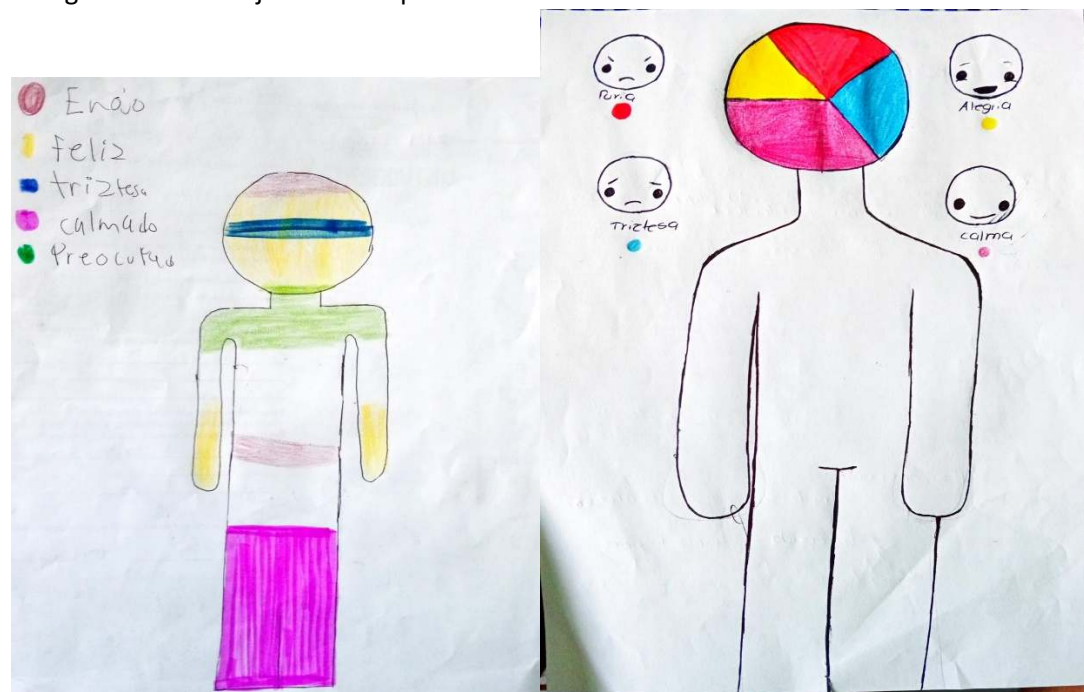
3. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

Fotografías de las actividades realizadas en el taller:



Estas imágenes son generadas a partir del trabajo realizado en el taller y pues es el trabajo que he realizado al estar desarrollando este primer modulo

4. Fotografías del trabajo realizado por los alumnos en el aula de clase



Las imágenes muestran la apreciación de mis alumnos del lugar de su cuerpo en el que sienten las emociones que experimentan mas cotidianamente

Escuela telesecundaria 412 ciclo escolar 2023-2024 "Menores"
Saberes que emocionan

Lee las siguientes frases y analiza cuáles de ellas es correcta o incorrecta

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Elige dos frases que creas que son correctas y escribe por qué crees eso

El manejo de las emociones es más importante que sacar mejores calificaciones.
Sentimos con el corazón.

Elige dos frases que creas que son incorrectas y escribe por qué crees eso

Todos expresamos las emociones de la misma manera por que cualquiera se expresa diferente.
Los adultos saben controlar sus emociones no porque ellos tienen sentimientos.

Lean el siguiente texto.

¿Que pasa cuando me enfado?

grito, arrojo cosas, digo palabrotas, golpeo.

que no se haga lo que quiero.
que me griten.
No salir a jugar.

rosas que me hacen enojarse.

“EL VOLCÁN” Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies. En la mañana, saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba: Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos. Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¿Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque? El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo, pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer... la lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

Responde lo siguiente:

¿Qué imaginan que pasó? que no les avisó que iba a evolucionar

¿Que emoción sentía el volcán creciendo en su interior? que iba a quemar los árboles

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más? a los demás.

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? avisándoles

¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren? si me a pasado

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? controla tus emociones

En busca de la calma perdida. Dibuja una silueta en la parte de atrás de la hoja, elige el color que para ti represente la calma y dibuja con el contorno de la silueta y posteriormente dibuja emojis de las emociones que más experimentas en un día, posteriormente colorea la parte de la silueta donde sientas dicha emoción usa los colores que le asignaste a cada emoción.

Escuela telesecundaria 412 ciclo escolar 2023-2024 "Menores"
El termómetro de las emociones

Nombre del alumno: Mathe Ysaura Bonifaz Durazo Fecha: 14/6/24

EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO... NECESITO...

ENFADADO/A 5 RESPONDER, CONTROLAR LA IRA Y PEDIR AYUDA

FRUSTRADO/A 4 MENOS CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO

PREOCUPADO/A 3 HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO

TRISTE 2 DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUE TENGO CONFIANZA

CALMADO/A 1 RESPONDER Y RELAJARSE PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA

FELIZ 0 DISTRIBUIR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS

¿Cuántos niveles de intensidad tiene el termómetro de las emociones?
6 emociones

De las emociones mencionadas en el termómetro ¿cuáles no conoces y cuáles agregarías?
gusto, amor, miedo y las demás

Piensen en cómo se sienten, y coloca una marca personal en el nivel donde te sientas en este momento
Yo actualmente estoy en la emoción de tristeza

Explica brevemente por qué te sientes así comenta de manera general cual es la emoción que más te gusta experimentar y la que menos te gusta experimentar
Porque si me gusta la emoción de la calma

¿Cuál es la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones?
Si no que de esta manera podemos expresarlas

Ahora muestro las actividades sugeridas en el taller para realizarlas en el grupo que atiendo

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.					
---	--	--	--	--	--