



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Las emociones que experimenté fueron:

Desagrado: sentí desagrado por la dificultad de los alumnos para enfocarse y participar plenamente en la actividad. Su tendencia a hacer ruido y crear desorden, junto con la falta de regulación de sus conductas y actitudes, hicieron que el ambiente fuera menos propicio.

Alegría: al realizar estas actividades porque me apasionan los temas de crecimiento personal y hablar sobre emociones. Me entusiasma trabajar con los estudiantes en estos aspectos, demostrando cómo nuestras acciones y reacciones están interconectadas. Esto ayuda a los alumnos a entender la importancia de identificar sus emociones y reconocer los detonantes para evitar reacciones impulsivas, lo cual considero fundamental para su desarrollo personal.

Tristeza: sentí tristeza al ver que a muchos alumnos en su adolescencia les cuesta identificar y gestionar sus emociones. Esta falta de habilidad para reconocer sus propios sentimientos y la resistencia a aprender sobre ellos me preocupa. Los estudiantes a menudo se sumergen en sus experiencias inmediatas y no logran ver más allá de su situación actual, lo que les impide desarrollar herramientas emocionales cruciales para su bienestar. Ver esta desconexión y falta de apertura me genera profunda tristeza, ya que considero vital que adquieran estas habilidades para su vida.

Las emociones que experimentaron mis alumnos fueron:

Alegría: muchos estudiantes mostraron alegría al participar en la actividad del termómetro de emociones. La oportunidad de expresar sus sentimientos y ver sus nombres y emociones expuestos les dio una sensación de reconocimiento y les hizo

sentir valorados. Esta claridad de sus emociones en el grupo generó un ambiente positivo y alegre, donde se sintieron importantes

Interés: la curiosidad y el interés se manifestaron claramente cuando los estudiantes comenzaron a hacer preguntas sobre la actividad. Querían entender más sobre el propósito de identificar y compartir sus emociones, lo que demostró su compromiso y deseo de explorar este nuevo enfoque educativo.

Sorpresa: hubo momentos de sorpresa entre los estudiantes al cambiar el enfoque de la clase de física a un espacio dedicado a las emociones. Esta sorpresa inicial se transformó en una curiosidad entusiasta y una apertura hacia explorar un tema nuevo y relevante.

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

Logré conectar conmigo misma y con mis estudiantes de 2ºF a través del termómetro de emociones. Aprendí a ver a mis estudiantes como personas individuales con sus propias experiencias y emociones. Esta empatía me permitió valorar sus perspectivas y entender que sus comportamientos eran reflejos de sus sentimientos y emociones.

La tristeza me recordó la importancia de tener paciencia y empatía en mi enfoque, reforzando mi compromiso de apoyarlos y respetar sus procesos individuales.

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

Sí logré conectar con mis estudiantes de la siguiente manera:

Cuando comenzaron a pegar los post-its, sentí que se sintieron importantes al expresar lo que estaban sintiendo y al ver su nombre y emoción plasmados. Esta actividad les dio una sensación de reconocimiento y validación. Además, cuando les preguntaba sobre sus emociones y los escuchaba mirándolos a los ojos, se creó una conexión genuina. Sin embargo, la conexión se hizo más fuerte cuando ellos me preguntaron cómo me sentía yo. Al compartirles mi emoción de alegría en un nivel medio y las razones detrás de ello, se generó un intercambio auténtico de emociones.

También, cuando me preguntaron para qué servían estas dinámicas y actividades, sentí que había una buena conexión, ya que mostraban interés en comprender el propósito detrás de lo que estábamos haciendo. Aunque generalmente les doy la clase de Ciencias 2 (Física), estas actividades permitieron que se creara un vínculo más allá del contenido académico.

Específicamente con este grupo, que es muy activo y platicador, siempre trato de generar un ambiente de confianza donde puedan expresarse libremente, siempre en un entorno de respeto, sin agresiones ni malas palabras, pero sí seguro. Siento que esta actividad reforzó esa conexión, ya que durante mis clases normales ya había generado vínculos de confianza con ellos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto con los alumnos de 2° grado de secundaria, utilizando el "Termómetro emocional" y "En busca de la calma perdida", ha sido muy significativo para el desarrollo emocional de los estudiantes y para mi propia regulación emocional. Me ha permitido contener y desarrollar de manera óptima las actividades con un grupo inquieto.

A través de este proyecto pude realizar las siguientes actividades:

- Establecí un ambiente seguro donde los estudiantes se sintieron cómodos para expresar sus emociones libremente. Esto facilitó su participación activa en el termómetro emocional y en la dinámica de buscar la calma perdida.
- Promoví la reflexión personal al pedirles que pensaran sobre las emociones que experimentaban y por qué las sentían, lo cual fortaleció su autoconciencia emocional.
- Fomenté el diálogo abierto entre los estudiantes, donde compartieron sus experiencias y escucharon las de otros, fortaleciendo así el sentido de empatía.
- Guíe a los estudiantes para que visualizaran y representaran su estado de calma, explorando lo que les tranquiliza en sus vidas.

Por todo lo anterior, la ejecución del presente proyecto me ha proporcionado valiosas herramientas para el manejo emocional de los estudiantes y la creación de ambientes de aprendizaje enriquecedores. Este enfoque busca la formación integral tanto de los estudiantes como de uno mismo, centrado en la reflexión personal, el diálogo abierto, la empatía y la autorregulación emocional.

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



Descripción: los alumnos se agrupan en medio círculo teniendo conexión y contacto visual entre todos.



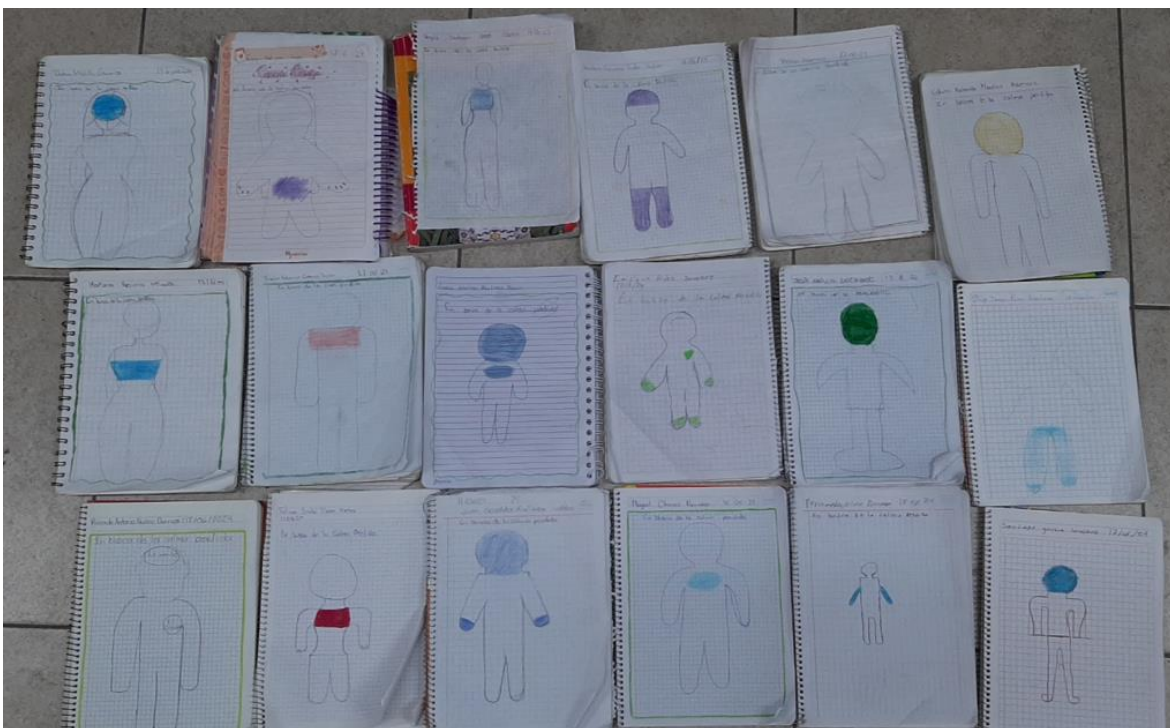
Descripción: en el pizarrón se escribieron las emociones básicas como guía para los estudiantes durante la actividad.



Descripción: cada alumno coloca su post- its con su nombre y la emoción que experimenta en la intensidad que la siente: alto, medio o bajo.



Descripción: los alumnos comparten y explican por qué eligieron esa emoción y el nivel de intensidad.



Descripción: siluetas de los alumnos coloreadas con el lugar donde cada uno siente calma, representado por el color que cada uno eligió.

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.				X	
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.				X	
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.				X	
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.				x	