



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

Alumna: Sandra María Anzo Ortega

Asesora: M.C.E. Abril Armenta Ramírez

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

Durante las actividades llevadas a cabo, se presentaron varias emociones, por ejemplo, con la actividad de: “Ser sintiente” y “respiración en calma”. Se tuvo la oportunidad de sentir la calma, y al mismo tiempo como detener el tiempo un momento para sentir, escuchar, respirar, abandonar un poco el mundo exterior e irse al mundo interior. Descubrir que somo parte del mundo, que soy humana, que mi cuerpo requiere de tranquilidad y que se le reconozcan todas sus partes, dándole un tiempo exclusivo para él, para permitirme fluir, reflexionar, relajar, respirar y tomar calma en lo que estoy haciendo, hacerme consciente de mi y de mis emociones.

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

En la actividad de practicar las afirmaciones logre conectar conmigo, cuando me di cuenta que no bastaba con repetir una afirmación por si sola, es decir, la simple pronunciación de palabras, sino que es como la lectura, debe de ser de comprensión, como cuando se lee un cuento, no basta con pronunciar cada letra sin sentido, sino darle ese volumen, entonación, coherencia en las palabras y sobre todo el imaginar la afirmación, el sentir la afirmación y vivir la afirmación, es como un cambio de chip en la mente consciente, que produce esa conexión del interior con el exterior de mi persona.

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

Pienso que logre conectar con mis estudiantes, al saber que son parte de un mundo, donde los que habitamos somos humanos con emociones, reconociendo que todos tenemos humanos y que cada uno podemos cambiar esas emociones. Por ejemplo, en

la actividad “El volcán”, dentro del grupo hubo una gran reflexión, porque lo denotaron en la vida real, al hacer comparaciones de cuando se encuentran molestos por algo y agreden a las personas que más quieren, por no saber reconocer y gestionar sus emociones, es decir por no autorregular las emociones, y llegaron a la conclusión que si reflexionan y autorregulan sus emociones evitan hacer daño a los demás. Claro, las palabras que mis alumnos utilizaron fueron “manejar” y “controlar” mis emociones. Para evitar dañar a nuestros seres queridos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Fue muy satisfactorio para mí como persona, como parte de una familia, como docente y como parte de la vida de mis alumnos contribuir desde mi persona a gestionar mis emociones para autorregularlas y así contribuir a una salud emocional positiva, y por otra parte, colaborar con mis alumnos para que aprendan a conocer, reconocer, reflexionar, analizar y gestionar con sus emociones, para fomentar el hábito de una favorable salud emocional.

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

Presenta: Sandra María Anzo Ortega

La actividad se llevó a cabo en un grupo de Telesecundaria de tercer grado.

Las frases relacionadas con acciones para promover un entorno escolar socioemocional positivo que elegí son:

- ✓ Que las personas sean conscientes de sus propias emociones. Es muy importante que los educandos sean conscientes de sus emociones, y analizar el porqué de sus emociones, para poder reflexionar, y con base en ello tomar las acciones pertinentes para decidir considerar permanecer en esa emoción o buscar una más favorable. Por ejemplo, si algún alumno o alumna reconoce que está teniendo una actitud no muy positiva, es trascendental se consciente de la emoción que tiene en ese momento, para poder comprender su actitud y de esta manera darse

por enterado de lo que le está pasando, así mismo poder cambiar a una emoción más positiva para sí mismo (a).

- ✓ Que las personas sean conscientes de las emociones de los demás. Es muy importante reconocer las emociones de los demás para poder comprender el porqué de sus actitudes, de saber si es oportuno o no el momento en el que se pretende abordar a un compañero o compañera y con ello tener empatía de acuerdo con la situación y decidir si es el mejor momento para hablar con su compañero(a).

Considerando que la adolescencia es un periodo desafiante para los estudiantes donde existen muchos cambios e interrogantes, pero también la oportunidad de un sinnúmero de posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas y es una excelente etapa para fomentar la autorregulación de las emociones, por medio de acciones que guíen y orienten a los estudiantes a conocer y reconocer sus emociones, reflexionar sobre ellas, gestionarlas y transformarlas por una mejor salud emocional

Para empezar, se llevó a cabo la “Respiración en calma” Se les pidió a los alumnos, ponerse de pie, (al principio algo nerviosos), luego de respirar, se empezaron a destensar y relajarse. Y se le pidió que compartieran algunos comentarios del cómo se sintieron. La mayoría de los alumnos mencionaron que les agrado el ejercicio, porque los relajo y les permitió el tener calma en su respiración, algunos otros comentaron que se sintieron más desestresados, calmados y muy tranquilos. Además, se dieron cuenta que la respiración consciente contribuye a tranquilizarse, ya que hicieron comentarios sobre que “ahora ya se como tranquilizarme cuando me desespero”, y comentarios semejantes se originaron en el aula luego de realizar el ejercicio.



Imagen 1. Respiración en calma.

Para después realizar la detección de las emociones por medio del “termómetro de las emociones”, donde algunos de los estudiantes externaron cómo se sienten, colocando una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual, compartiendo la razón del por qué eligieron esa emoción y nivel. Además, compartieron la emoción que más les gusta experimentar y la que menos les gusta experimentar y el por qué. Recordándoles a los alumnos que las emociones pueden cambiar durante el día, considerando que todas las emociones son válidas, además, que se pueden cambiar cuando la persona se hace consciente de la emoción que quiere cambiar, reconocieron también, la manera en que afecta el no reconocer las emociones. Reflexionaron que es importante reconocerlas emociones negativas y cambiarlas para una mejor salud emocional.

Todos los alumnos y alumnas se pudieron dar cuenta que todos son diferentes, ya que todos se encontraban en diferentes grados del termómetro de las emociones, y que pueden cambiar de un momento a otro en el termómetro de las emociones, algunos alumnos mencionaron que algunos estaban tristes y al ver el termómetro de las emociones deciden estar alegres, porque es el estado en el que siempre quisieran estar.



Después se realizó la actividad de “Los colores de las emociones”

Se le pidió que eligieran colores diferentes para representar el estado de calma, alegría, tristeza, miedo y enojo, para iluminar dentro de la silueta el lugar donde experimentan esa emoción. En grupo se compartió el color que representa la calma para la mayoría de los educandos, así como el lugar del cuerpo donde sienten con más intensidad o frecuencia esa emoción. Para luego reflexionar e identificar a las personas, animales, objetos o situaciones que los tranquiliza o les transmite calma.

Cabe mencionar que, la gran mayoría de los alumnos comentó que las personas que les dan calma son sus abuelos, papás, familiares como hermanos, aunque algunos otros mencionan la plática con amigos y amigas, en cuanto a animales sus mascotas como

perros, gatos, tortugas, peces. En menor cantidad les daba calma algunos juguetes y muñecos de peluche, la lluvia, la música y el dormir.

La actividad les agrado, porque se dieron cuenta de que, cada uno relacionó distintos colores con las emociones, y detectaron en diferentes partes del cuerpo las distintas emociones, y sobre todo que fue valido que todos distinguieran las emociones en diferentes partes del cuerpo. Por lo tanto, comentaron que “todos pensamos diferente y sentimos las emociones en diferentes partes del cuerpo y las relacionamos con diferentes colores”. - “Todos somos diferentes en nuestra forma de pensar e interpretar las cosas, pero iguales porque somos humanos”.





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.				✓	