



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante la aplicación de las actividades pude percibir que en un inicio me sentía un tanto inquieta por las características del grupo y la predisposición que muestran a este tipo de actividades, que anteriormente he manejado algunas de manera similar. Aunque tienen conocimientos previos con respecto a este tipo de actividades, la intranquilidad merodea porque quisiera que la práctica fuera buena y de provecho para todos. Ya en el transcurso de la actividad, comienzo a tener más calma y control de la situación, y cuando logro que la mayoría de los alumnos sigan siento satisfacción, tranquilidad de ver que vale la pena.

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

A partir del momento que soy capaz de reconocer mis emociones, se vuelven más fácil dirigir las hacia dónde quiero llegar y poder tener más confianza de lo que hago y el cómo lo hago. El reconocermelo como persona sintiente con distintas emociones, y saber que la reacción de alguna de ellas podría caer en descontrol, también es conectar conmigo mismo, y verme vulnerable ante mis emociones, pero con la consciencia de saber que podré entenderme mejor en la práctica constante.

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

La conexión con mis alumnos no creo que ocurra en un par de sesiones o actividades, siento que a este momento tal vez he podido conectar con alguno de ellos, tal vez de manera empática, el conocer sus historias, sentimientos emociones un poco mejor me ha ayudado a conectar, sin embargo no me ha sido posible hacerlo con muchos de ellos, tal vez por su y mi personalidad es que no nos permitimos que esto suceda, y a cierto punto, también esta vez respetar hasta donde queremos que la otra persona conecte o no con nosotros.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Mi primer mini proyecto ha sido satisfactorio y enriquecedor ya que hay pocas ocasiones en las que nos reconocemos como seres con emociones y no nos damos permiso de sentir y saber que esas emociones nos hacen la persona que somos y nos ayudan a estar en el mismo canal que otras o bien, permitir que otros entren en nuestro mundo viviendo un analfabetismo emocional, incluso desde nosotros mismos. También, me queda claro que esto es un proceso largo y dependiente de la disposición de las personas, apenas si estamos en la sensibilización-formación y dichas fases pueden tomar distintos tiempos según la persona. Más allá de que esto sea un cambio notorio inmediato, es más bien como el colibrí, hacer la parte que nos corresponde para que poco a poco y aquellas personas que están perceptivas y con las que podemos conectar, se permitan sentir, aprender y nombrar sus emociones sin miedo a estas para una vida con mayor bienestar.

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



La primera actividad fue la del termómetro de las emociones, previamente les había compartido el termómetro pidiéndole a cada uno de ellos que distinguieran la temperatura emocional descrita y el cómo lo podían asociar a la realidad. Al comienzo de la clase se les cuestionó sobre la temperatura emocional del momento y que

respondieran usualmente como se iba modificando, así como los factores que las iban causando. Muchos de ellos se mostraron en calma y felices, sin embargo había varios que mencionaban estar frustrados y en calma lo cual nos llevo a reflexionar la ambigüedad del definir nuestro estado emocional actuar, basado en pensamientos que permanecían en nuestra memoria por algún hecho pasado, y no percibir el presente.



En la siguiente actividad, saberes que emocionan, estaban de acuerdo que no todos expresamos las emociones de la misma manera por nuestras personalidades, así como que los alumnos tampoco son capaces de controlar sus emociones por el simple hecho de ser adultos, ya que eso no es inherente a la edad de la persona y más bien es basado en sus experiencias. Por otro lado, la situación del manejo de emociones estuvo dividido, ya que para algunos de ellos les habían enseñado que debían de obtener una calificación sin importar si se sintieran frustrados, cansados o simplemente desmotivados. Sin embargo, varios de ellos mencionaron ser capaces de controlar sus emociones explicando actividades que seguían para lograrlas, sin embargo, algunos de ellos parecía más bien que las oprimían para poder dejar de sentirlas. Al preguntarles si sentían con el corazón, asintieron que no se hacía con el corazón, que ellos sentían sensaciones que ahí se representaban sin embargo los sentimientos provenían más de su cerebro.

Actualmente, soy tutora de este grupo y me fue grato ver sus respuestas, ya que a lo largo de este año, habíamos trabajado temas relacionados con emociones, y ver su madurez en sus respuestas y manera de contestar respecto las emociones me fue altamente satisfactorio ver que después de todo, algo se les ha quedado, y de ese poco en poco, podemos lograr que mejoren su forma de vivir en las 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.				X	Las emociones si bien pueden ser un poco contradictorias, surgieron a lo largo de la actividad y eso puede deberse a los distintos momentos.
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.		X			Puedo ser observadora, sin embargo, en algunos de ellos aun me cuesta trabajo identificar sus emociones.
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	