



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Al realizar los ejercicios de relajación del taller, me pude percatar que mi estado emocional cambió, en algún momento me encontraba tenso, pero al repetir los ejercicios me hicieron estar **en calma**. Una segunda emoción que pude identificar y poder trabajar es el **miedo** que muchas veces lo he querido ocultar, sin embargo, es una carga que en algún momento tiende a afectarme, por ello debo trabajar en este campo. La emoción de **alegría** por ser algo muy motivador no me había puesto a verlo desde el punto de vista emocional, pero que siempre ha estado presente en mi vida diaria, pero por ser algo placentero no se detiene uno a meditar sobre esta emoción.

Sin lugar a duda mi manera de pensar ha cambiado desde que he empezado a tomar el taller, porque me doy cuenta de que ser agradecido con los pequeños detalles son la gran diferencia. Aún con las presiones ;me ha encantado realizar las actividades!

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

Creo que es necesario autoanalizarse regularmente y mejor aún auto conocerme mejor a mí mismo y mi estado emocional, ya que a veces por el ajetreo del día a día no me permito poder autoanalizarme. Con la serie de ejercicios practicados me ayudaron a conocerme mejor, reconocer mi estado emocional y en qué aspectos debo cambiar. Con las actividades realizadas me dan una pauta para poder cambiar de un estado emocional turbulento a uno con mayor calma.

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

La serie de dinámicas llevadas a cabo promovió a que mis alumnos pudieran auto conocer sus propias emociones, aspecto que pocas o nula vez lo realizan en su vida diaria

o en el entorno escolar. Me llamó la atención que varios no sabían distinguir la diferencia de sus emociones, ya que podían mezclar emociones simultáneamente; por ejemplo, no sabían manejar adecuadamente la emoción de la **tristeza**, principalmente porque no se sentían seguros a quien contarle sus sentimientos y a veces este sentimiento lo **confundían con la calma**. El **enojo** lo veían como algo normal, pero con las actividades realizadas pudieron reflexionar sobre las consecuencias y que era importante poder manejarlo. Pero me llamo la atención que **la calma** es una emoción que es poco practicado por los alumnos, ya que constantemente están en activos con innumerables actividades y no se dan el tiempo para poder dedicarse tiempo y poder disfrutar de este estado emocional.

#### 4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Para poder llevar a cabo este mini proyecto primero tuve que analizar la situación contextual de mis grupos de secundaria, identificando que ellos no le dan importancia al estado emocional de su demás compañero esto me sirvió como primer punto de partida. En segundo lugar, fue necesario crear un ambiente de confianza para que los alumnos pudieran expresarse libremente sus ideas y de esta manera llevar a cabo las actividades para que pudieran conocer sus emociones. Finalmente analizar y ayudar a los alumnos a que meditaran sobre sus emociones y que ellos mismos pudieran valorarse y que esto les sirviera para mejorar la convivencia con sus compañeros de clase. Cabe aclarar que se tuvo que organizar el material previamente para que pudieran aplicarse las dinámicas en el aula de clase.

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

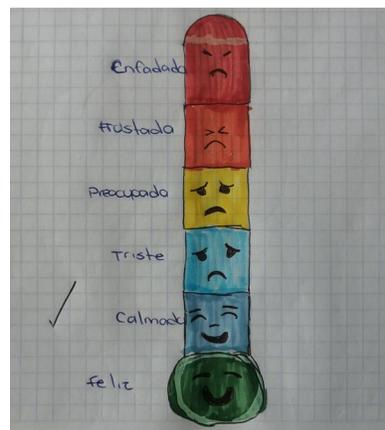
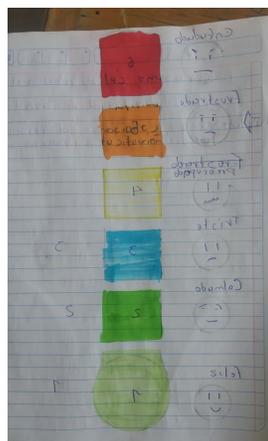
### APLICACIÓN DE ACTIVIDAD TERMÓMETRO DE EMOCIONES



En esta imagen las alumnas se encargaron de colocar el termómetro de emociones con la finalidad de involucrarlos en la actividad.



Participación de los alumnos en la actividad señalando su estado emocional.

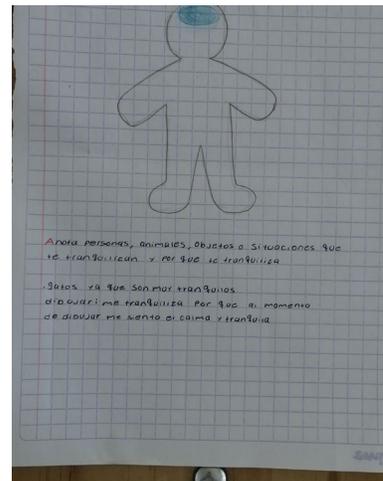
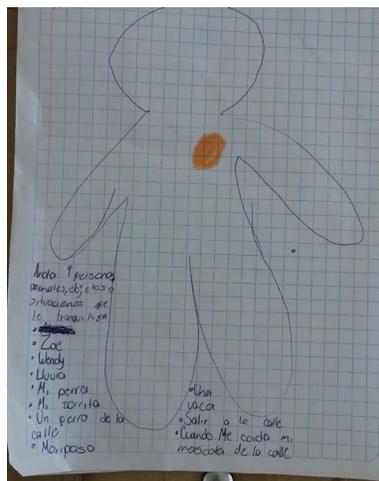


Evidencia de semáforo en libreta, en la cual la mayoría señaló estar en estado emocional alegre o feliz. Quizás por ser en las primeras clases por que ellos afirmaron que este semáforo cambiaría si se hubiera aplicado en los últimos 2 módulos.

## APLICACIÓN DE ACTIVIDAD EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA



En esta imagen como actividad grupal se pegan las hojas en el pizarrón, con la finalidad de que todos puedan observar las anotaciones de sus diferentes compañeros.



Evidencias del trabajo individual de cada alumno

Muchos alumnos mencionaron que lo que les causa estar en paz es cuando están junto a sus compañeros de grupo. Otros señalaron que les relaja salir a pasear o dibujar. Mientras que otros afirmaron que les relaja mucho salir a pasear a la calle con su perro. Pocos son los que dedican el tiempo a actividades creativas o artísticas para poder relajarse, como escuchar música relajante, leer un libro, hacer una manualidad, etc.

## 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 mini proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.					