



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Cabe mencionar que antes de cursar este taller, la actividad que vengo realizando con regularidad al iniciar las clases es compartirles alguna canción que sea de género clásico, por ejemplo, allegros de Beethoven, Mozart, entre otros. La intención es que identifiquen las emociones que les despiertan y aprendan a nombrarlas. Les solicito que relacionen con un color la emoción que experimentaron con la música. Ahora con el termómetro de las emociones se les va a facilitar incorporar estrategias para regular sus emociones de acuerdo con lo que están experimentando.

Los alumnos al estar constantemente ejercitando la identificación de sus emociones por medio de esta actividad musical han ido desarrollando habilidad para nombrar lo que experimentan. El mundo de emociones que expresan son aburrimiento, alegría, entusiasmo, enojo, desesperación. Ante lo cual les comento que es válido detectar que una canción, en este caso, te provoque aversión.

Al iniciar con esta estrategia, me percate de que los alumnos siempre expresaban emociones relacionadas a la alegría. En muchas ocasiones los maestros no admitimos respuestas negativas, por ejemplo, esto no me gusta, me desagrada, me enfada, me aburre, pareciera ser que lo tomamos personal.

Al ir desarrollando las habilidades de la inteligencia emocional, me he dado cuenta la importancia de no tomarte de manera personal las expresiones de los alumnos, y la importancia de ayudarlos a que expresen las emociones de agrado y desagrado, con la finalidad de que aprendan a vivir con mayor bienestar emocional dentro de su familia, la escuela y la sociedad.

Asimismo, la actividad del termómetro y del volcán en este caso fortalecen lo que he venido trabajando. Haciendo énfasis en la reflexión del volcán, esto coincide con el caso muy sonado del actor Pablo Lyle, quién en 2023 un conflicto vial detonó su ira,

no la supo regular y la sacó propinando un golpe mortal a una persona de la tercera edad. Hecho que lo llevó a la ruina en un instante, su fama se apagó, se quedó sin trabajo, está en la ruina por un ataque de ira. Al igual que el volcán, Pablo se hizo daño a si mismo. El análisis del caso de Pablo Lyle, y del volcán llevó a mis alumnos a pensar nuevas maneras de actuar ante la vivencia de emociones que nos hacen reaccionar de manera negativa.

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

He logrado conectar con mis alumnos al compartirles casos reales donde las emociones nos ponen en aprietos y además demostrándoles que como maestro puedo regular mis emociones a pesar de los momentos difíciles que se llegan a suscitar en el aula. También he logrado conectar al estar dispuesto a escucharlos y orientarlos en las vivencias que experimentan en su adolescencia.

Haciendo referencia al cuento del volcán, constantemente con los adolescentes hay que estar pendientes de la manera en que manejan sus emociones. Con lo que más me encuentro es con la impulsividad de ofender por la cosa más mínima. Generalmente coincide con las miradas. Miradas que según ellas /os, son de reto, de hacerse sentir menos, acción que pone a su amígdala en alerta y por tanto se ponen a la defensiva provocando conflicto por una simple mirada mal interpretada.

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

Como lo comenté en la pregunta anterior, el compartir casos reales de la manera en que nos afecta una mala gestión de nuestras emociones me ha ayudado a conectar con mis alumnos.

Al hacer en grupo un análisis de la situación de Pablo Lyle ayudó a que cada uno de los estudiantes expresara lo que pensaba de la situación, fue un momento de

diálogo intenso porque no todos quieren expresar, les da pena, sin embargo, busco estrategias para brindarles confianza y puedan hablar en público.

También el ponerlos en contacto con la lectura ayuda a que conozcan el mundo de emociones que viven los protagonistas de los cuentos, novelas o situaciones de la vida diaria. En este caso se leyó el cuento del volcán y su relación con el caso de Pablo Lyle. De aquí salieron comentarios tales como:

Pablo no se debió haber bajado de la camioneta.

El problema vial fue simple, debió haber seguido su camino.

Haber respirado antes de bajarse de la camioneta.

Pudo evitar el arranque de ira al ver que la persona que provocó el incidente no se mostraba agresivo.

Que tonto actor que se dejó llevar por la ira.

Algún familiar que lo hubiera detenido pudo haber evitado un mal momento.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que participar en este valioso taller fortalece mis habilidades emocionales necesarias para dar un mejor servicio a los adolescentes, padres de familia y comunidad educativa a la que pertenezco.

Taller que nos ayuda a poner en práctica las habilidades emocionales. Efectivamente esto es de práctica y más práctica y que mejor que sea a través de la meditación, reafirmaciones, agradecimientos y mini proyectos de transformación personal.

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



Foto 1

Se puede observar en la foto 1 la introducción a la identificación de las emociones por medio de la música y la lectura, que además ayuda a poner calma y disfrutar del silencio.

Una vez terminada la lectura se procedió a analizar la problemática de Pablo Lyle, se expresaron opiniones y se relacionó con la actividad del termómetro y el cuento del volcán.



Foto 2

La foto 2 es parte de las evidencias que mis alumnos han ido generando a través del tiempo con respecto al conocimiento de las emociones y que en este caso está relacionada con la vivencia de la ira.

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.					