DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Dentro de las actividades llevadas a cabo, se trabajaron varias emociones, que me ayudaron a darme cuenta de la cantidad de personas de las que me encuentro rodeado, y que me hacen sentir bien, mi familia, mis hijos, mi esposa, algunas amistades. Al realizar los trabajos me doy cuenta que es muy complicado el manifestar las emociones, y sobre toso expresarlas, ya que socialmente como hombres desde pequeños se nos limita a dar a conocer los sentimientos como tristeza, melancolía y se pretende que seamos la parte fuerte de todo tipo de relaciones. Estas actividades me ayudaron principalmente a buscar maneras de darme cuenta que existen diversas formas de expresar y que afloren mis emociones, sea cual sea.

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

Al darme cuenta de que existen formas de conocer mis emociones y sentimientos, y que yo mismo puedo regularlas mediante diversas actividades, como las propuestas en el curso, de las que más llamaron mi atención fue la del árbol de los nombres, el darme cuenta como una persona pudo salvar muchas vidas, así como nosotros maestros tenemos la posibilidad de hacerlo con nuestros alumnos. Me hizo darme cuenta de la posibilidad que tengo para poder ayudar a mis alumnos a conocer y regular sus emociones.

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

En la modalidad de Telesecundaria se tiene una ventaja sobre las secundarias generales, pues aquí se tiene la presencia de los alumnos durante toda la mañana, esto permite generar un ambiente de afectividad entre los alumnos y maestro, considero que eso es

parte importante y que influye de manera positiva en el desarrollo de los alumnos tanto académico como personal.

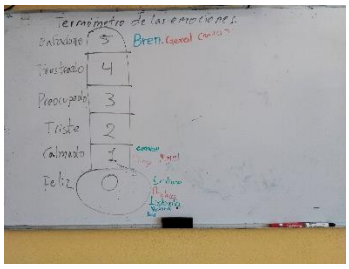
Durante la aplicación de las actividades los alumnos mostraron mucho interés y disposición a su aplicación, pues son situaciones que normalmente no se llevan a cabo pero que les llaman mucho la atención, les dio mucha emoción cuando les dije que hoy trabajaríamos una actividad diferente para conocer nuestras emociones, estuvieron con mucha disposición y participativos a las actividades, eso me permitió un acercamiento más profundo con ellos, pues siempre estoy al pendiente de la forma en que llegan a clases día con día

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me pareció muy interesante el conjunto de actividades, pues con unas instrucciones muy sencillas, al momento de llevarlas a cabo, los jóvenes se abren completamente, ya están en busca de alguien que sepa como se sienten y se interese por su sentir, sus emociones, sus pensamiento e intereses. Considero que, aunque fueron actividades sencillas, arrojan información muy valiosa para poder atender y trabajar con los alumnos y de esta manera se sienten en un ambiente emocional más positivo.

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

Termómetro de las emociones.



Para iniciar esta actividad le di a conocer la intención de esta, así como que estaban en total libertad de participar en ella, al saber que se trataba de una actividad donde podían conectar con ellos mismos y sabiendo que siempre me preocupo por su bienestar accedieron con gusto, en el pizarrón les dibujé el termómetro, y les di la indicación de que notaran su estado emocional en ese momento, pasaron uno a uno a escribir su nombre, la mayoría se anotó en la calma o felicidad, considero que por el horario en que se aplicó y que no se había presentado ningún incidente durante el día. De manera voluntaria presentaron su estado emocional siempre escuchando con respeto y atención a sus demás compañeros.

Creo que esta actividad la consideraré de manera permanente para el siguiente ciclo escolar a manera de lista, para que sea una forma de buscar atender las emociones de los alumnos que necesiten atención afectiva y poder lograr un ambiente favorable a sus emociones, así con el apoyo del grupo y de los integrantes buscar hacer sentir mejor a quien en el momento manifieste una necesidad emocional.

Los colores de mis emociones.

Es esta actividad los alumnos realizaron la silueta de un humano, en el cual cada uno identificó las emociones que en grupo determinaron como más frecuentes, asignaron un color a cada una y dentro de la silueta ubicaron esa emoción con el color correspondiente cada uno, hubo variedad de colores, pues algunos el enojo lo identificaron con el color rojo, otros con e negro o morado, así como la alegría y la tristeza. Después de ubicar la emoción, pasaron a presentar su silueta y la forma en como ellos identifican que sienten en esa parte del cuerpo alguna de las emociones, los alumnos estuvieron atentos a las participaciones de los demás, al final los alumnos dieron sugerencias para poder regular y moderar las emociones de algunos de sus compañeros.

Saberes que emocionan.

Para finalizar el taller les proyecte las frases, para que ellos determinaran si era correcta o no y que argumentaran la razón. Esto lo realizaron de forma individual, al finalizar lo pegaron en la pared y cada uno paso a leer la respuesta del resto del grupo, para conocer un poco sobre la forma de pensar de cada uno y como a pesar de que tenían la misma emoción, algunos al realizar la descripción o definición de las frases variaba in poco la forma de entender de cada uno. Al terminar el mini taller, dieron su conclusión, punto de vista, cómo se sintieron, la mayoría coincidió en que casi no se les dan esas oportunidades de conocerse en la escuela y que a veces las emociones afectan su desempeño

escolar, esto me lleva a la conclusión de que debo poner mayor atención a sus emociones y a su estado anímico, para determinar la forma de dirigirme a ellos, a pesar de tener un alto nivel de confianza con ellos.

Este taller mini taller fue fructífero para ambos, maestro y alumnos, pues ellos sintieron la importancia de identificar sus emociones, darlas a conocer y escuchar y conocer a los demás, así como buscar una manera de respetar el estado anímico de las personas y buscar ayudar a que sus compañeros se sientan mejor en la escuela.

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.					