DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

En un primer momento, no logré concentrarme, porque cuando menos lo esperaba mi pensamiento ya estaba ocupado organizando las actividades que tenía que hacer, por lo que retomé nuevamente la actividad tratando de dejar en blanco mi mente para alcanzar el objetivo de las actividades, enseguida comencé a hacerlas de nuevo y me di cuenta de que logré estar en un estado de calma, en el cual, me sentí sumamente tranquilo, al punto de que escuchaba mi respiración, esa sensación tan satisfactoria de que mis pulmones se llenen de aire y sentirme tan vivo, eso también me llevó a tener muchísima alegría por poder vivir y disfrutar de todo lo que nos rodea, y a hacer todas mis actividades cotidianas con mucho amor y agradecimiento, ya que ésta, es la forma correcta de tener una correcta salud emocional; de forma general estos fueron mis pensamientos y emociones al desarrollar todas y cada una de las actividades del módulo 1; en el caso particular de las actividades llevadas a cabo dentro del aula con mis estudiantes pude identificar claramente que la gran mayoría estaban muy alegres, al preguntarles el motivo de su alegría, me comentaron que era porque habían descansado muy bien, otros porque ya era viernes, algunos otros porque iban a salir a pasear el fin de semana para festejar el día del padre, otros muy pocos, estaban enfadados de toda la semana de trabajo y ya querían descansar de tantos trabajos, tareas y actividades, lamentablemente hubo una niña que estaba muy triste porque su papá se encuentra en Estados Unidos y no iba a poder abrazar y festejar a su papá en el día del padre, por último un niño se encontraba enojado porque su mamá no le había dado dinero para ña escuela, lo realmente satisfactorio, es que al llevar a cabo las actividades del manual lograron ver las cosas de una manera diferente, dejando a un lado esas emociones que les causaba algún tipo de problema y lograron estabilizarse emocionalmente, lo que les

permitió estar abiertos y receptivos a las actividades, alcanzando en un alto porcentaje los objetivos del material.

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

A partir del estado de calma en el que entré, sentí que pude conectar conmigo mismo cuando mi respiración me hizo sentir mucha tranquilidad y paz interior, en ese momento sentí que todo mi ser se alineaba en un mismo eje rector, viéndome como si estuviera desde fuera de mí con una perspectiva muy amplia de mi ser, logré visualizar mi forma de ser, de pensar y de actuar en un todo integral, junto con el tiempo que forma parte de mi vida, como es el pasado, el presente y el futuro, en cada uno de ellos, con lo hecho, lo logrado y lo que estoy por alcanzar en cuanto a metas personales y profesionales se refiere, incluyendo desde este momento lo socioemocional porque me he dado cuenta de que para el desarrollo personal es fundamental para ser y seguir siendo una mejor persona cada día de nuestra vida.

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

SÍ, al momento de llevar a cabo las actividades socioemocionales del termómetro y del volcán dentro del aula, se generó un espacio abierto al diálogo y que permitió que los jóvenes externaran sus emociones de ese día, se intercambiaron experiencias y vivencias de las emociones, además de que escucharon activamente las opiniones de todos, siendo empáticos en las formas de vida de cada uno de ellos, respetando las diversas formas de pensar, creando un momento muy importante de interacción entre maestros y alumnos, siendo el tema central sus sentimientos y emociones durante esa sesión, reflejando en ellos un relajamiento en su persona, porque pusieron quitarse un peso de encima con esas estrategias de trabajo de las emociones, ocasionando un excelente clima de trabajo en el resto del día.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Esta primer parte del mini proyecto me pareció sumamente interesante porque nunca antes había trabajado una serie de actividades como las del manual de este taller, y al llevarlas a cabo realmente se ve y se nota un cambio significativo en la forma de ser, pensar y actuar, logrando una paz interna dentro del ser, y eso lo he proyectado a mis alumnos y compañeros de trabajo en la escuela, al punto que en algunos de ellos, se ve que están actuando de una manera diferente, siendo más conscientes de sí mismos y de la importancia que le dan a las relaciones interpersonales, teniendo mucho cuidado de no lastimar o herir a las personas que les rodean.

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

Alumnos trabajando en la actividad del volcán de las emociones, donde tenían que elaborar un dibujo de un volcán, enseguida, escuchar con mucha atención la lectura del cuento "El volcán", posteriormente, les realicé las preguntas de la actividad y pudieron dar sus opiniones, creando un ambiente de participación y reflexión en el aula, por último, escribieron en su volcán algunas cosas que generan enojo en ellos y lo que pasa cuando se enojan por algo, concluyendo nuevamente con sus propias estrategias de autocontrol para regular su sentir emocional en situaciones adversas.

Alumnos socializando los resultados de sus actividades del termómetro de las emociones y del volcán, donde primeramente compartieron sus dibujos, reconociendo los más elaborados y desde su punto de vista los mejores, enseguida se abrieron emocionalmente hablando y comentaron sus ideas respecto a las seis emociones básicas, mencionaron la emoción que más les gusta experimentar y explicaron por qué, así como, la emoción que no les gusta experimentar y explicar por qué, además en su termómetro contestaron la pregunta de cómo se sentían en ese momento y argumentaron el por qué de su decisión, además de socializar sus experiencias de enojo con el volcán de las emociones, así como lo que hacen para tranquilizarse y dejar de estar enojados.

Para terminar, en plenaria se socializaron sus opiniones respecto a las actividades del termómetro y del volcán de las emociones, donde pudieron expresar su pensar y su sentir de lo trabajado en dichas actividades, se generó un ambiente muy sano de intercambio de vivencias que ayudó a fortalecer los lazos de unión y amistad entre todos los integrantes del salón, porque tuvieron la confianza necesaria y suficiente de platicar cosas muy importantes y personales, y que al final del idea nos enriqueció a todos, porque nos conocimos más a fondo, creando con ello, un lazo de empatía y solidaridad necesaria para desarrollar todas y cada una de las actividades de los procesos de enseñanza y de aprendizaje.