



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Me han parecido muy interesantes las actividades que propone este taller, la meditación, el agradecimiento, la búsqueda de la conciencia emocional con “mi botiquín emocional” y los videos me han permitido reflexionar en la importancia de la educación sociemocional en la formación integral de mis alumnos, pero en mí como persona, me emocioné cuando las vi en el manual y cuando nos dieron a conocer el módulo pues consideré que son de mucha ayuda en esta parte del ciclo escolar. En lo personal me han ayudado a no desesperarme, a evitar reaccionar impulsivamente con enojo, a calmarme ante las dificultades y a no desesperarme con el exceso de trabajo en la escuela. Honestamente me ha costado concentrarme en ellas, pero intento sacar lo mejor de mí cuando las realizo.

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

Como mencioné, me ha costado lograr una conexión, no sé si sea el periodo del ciclo escolar en el que estamos, pero he tenido que repetirlas para sacar el mejor provecho de ellas.

Siento que me han ayudado a regular mis emociones con mi familia, con mis compañeros de trabajo y sobre todo con mis alumnos, soy más consciente de lo que digo y cómo lo digo.

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

Al principio me costó trabajo llegar a este punto, pues los mismos alumnos se reusaban a seguir las indicaciones, tal vez por no estar habituados a estos espacios, no lograba fácilmente centrarlos en las actividades, se distraían con otros comentarios y hacían bromas que para nada tenían que ver con lo que se pretendía. Ya hasta la cuarta actividad comencé a ver algunos cambios de actitud, mejor participación y ánimo por

compartir sus reflexiones, aún no es lo que se espera, pero siento que voy por el camino correcto.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Estoy muy entusiasmada, me han parecido muy buenos los resultados considerando el inicio de las actividades con mis alumnos. Siento que cada vez que se aplican las propuestas en “Mi botiquín emocional” y las de este taller se va avanzando hacia el reconocimiento mutuo de emociones, pues al lograr ese objetivo se irán dando las competencias socioemocionales en su cotidianidad de mis alumnos y en el personal para así lograr mejorar el bienestar de todos los que participamos.

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

ACTIVIDAD 1

RESPIRACIÓN EN CALMA

Se comenzó a primera hora de la clase explicando que haríamos una pequeña actividad para lograr a través de la respiración controlar nuestra mente.

Brevemente se les dijo lo que haríamos, usé sólo mi celular ya que en la computadora del aula no lo pude realizar. Les pedí cerraran los ojos y que despejaran su espacio.

RESULTADOS: Sólo una parte de los 30 alumnos lograron concentrarse, abrían los ojos, se reían, no hacían la respiración adecuadamente, y se escuchó el timbre de salida a honores por lo que se rompió la dinámica de manera abrupta. Les solicité que describieran lo que habían sentido algunos comentaron que sí habían sentido tranquilidad, relajación, paz, otros, pena, desconfianza y hay quien opinó que nada.

Les hice ver sobre la importancia de su participación y de respetar las instrucciones y las reacciones de los demás para lograr el objetivo de conocernos a nosotros mismos y de lograr saber manejar nuestras emociones.

VOLCÁN DE EMOCIONES

Al principio se les dictaron preguntas de reflexión a los alumnos y se les solicitó copiar el volcán con la información solicitada. Al pasar un tiempo prudente se les dijo que se iba a leer una pequeña historia, que reflexionarán un poco y después dieran respuesta a las preguntas y completaran el volcán.

RESULTADOS: Los alumnos tardan un poco en centrarse en la actividad, cuando lo logran se procede a hacer la lectura, escucharon atentos y al término de la misma se pusieron a contestar las preguntas, noté expresiones de interés, de apatía y en algunos casos de aburrimiento.

Los alumnos participaron compartiendo sus reflexiones, identificaron la moraleja y llegaron a la conclusión en su mayoría sobre que se debe pensar antes de actuar y que hay que sacar lo que sentimos porque de lo contrario se va acumulando como lava en el volcán y estallas por no saber sacar lo que llevas dentro.

En esta parte de la actividad observé que pocos quisieron compartir sus comentarios, pero al menos respetaron las participaciones sin interrupciones. La principal emoción observada era de calma. Los alumnos manifestaron sentirse tranquilos, desconfiados aún y felices porque les comenzaban a gustar estas actividades.

En lo personal realicé la actividad para mí y pude identificar en mí tranquilidad y curiosidad por ver los avances de mis alumnos con estas actividades.

Telesecundaria 88
 Nombre: ~~Carolina Gtz Hdc Grupo 01 B~~
Ejercicio de respiración
 Lo que sentí... es relajación, tranquilidad, equilibrio, me sentí supe relajada más tranquila, se me equilibraron y tranquilizaron mis emociones.
 Act. 2
Volcán de emociones
 ¿Qué imaginas que pasó? El volcán se enoja y destruye todo, lastima más al bosque.
 ¿Qué emociones sentía el volcán creciendo en su interior? Enoja, ira, desesperación, tristeza.
 ¿Al no poder controlar la emoción que sentía a quien terminó lastimando más? Al bosque de las hambres.

¿Cómo lo hubiera podido hacer diferente el volcán? Si se hubiera controlado y calmado su enojo o hubiera hecho cosas sin lastimar.
 ¿Les ha pasado alguna vez que no por medio de enojo terminan lastimando a alguien que quieren? Si me pasó en mi caso por cuando me enojaba le termine pegando a mi abuelo y después me calmé y le pude disculpar.
 ¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Que hay que pensar antes de actuar.
 ¿Dibuja un volcán

Brenda Amador solo me va
 18
 telesecundaria 88
Ejercicio de respiración
 Lo que sentí:
 Sentí relajación y mucha pena por que algunos compañeros no hicieron las actividades pero me pude concentrar pero si se sentía relajado y me sentí mejor que antes.
 Act. 2
Volcán de emociones
 ¿Que imaginas que pasó? Solo todo la culpa por que se enoja.
 ¿Qué emociones sentía el volcán creciendo en su interior por que le querían quitar el bosque dando el terreno.
 Al no poder controlar la emoción que sentía mucho enojo.
 ¿A quien terminó lastimando más a los que querían lastimar el bosque.

¿Cómo lo hubiera podido hacer diferente el volcán? Si lo hubiera tratado y controlado su enojo.
 ¿Les ha pasado alguna vez que por no medio de enojo terminan lastimando a alguien que quieren? Si por no con hacer el enojo y lastimando a otras personas.
 ¿Cuál sería la moraleja de esta historia? que tienes que controlar las emociones si no las tiras a las personas que mas quieres.
 ¿Dibujar un volcán

ACTIVIDAD 2 LOS COLORES DE MIS EMOCIONES

Se les explicó a los jóvenes lo que iban a realizar y el propósito de la actividad, solicitando una participación efectiva para lograr los mejores resultados. Se les pidió que en una hoja de cuaderno dibujarán una silueta y los espacios para colorear las emociones como ellos las percibían, los alumnos tardan unos minutos en centrarse en la actividad, pero la mayoría comienza a realizar lo solicitado.

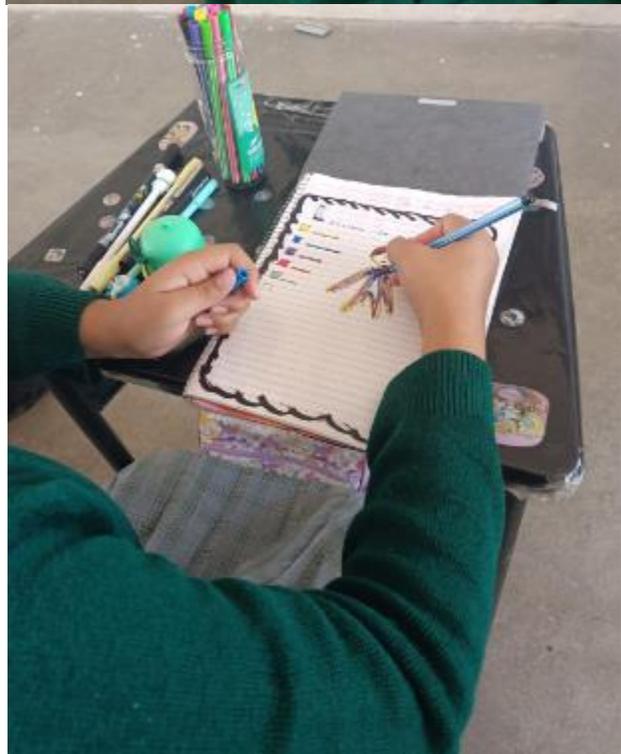
RESULTADOS: Al terminar de asignar colores a las emociones y a las figuras se les vio interesados y entusiasmados en lo que hacían. Se sorprendieron al observar las imágenes de los demás y la variedad de colores que les pueden asignar a las emociones.

Se les vio a la mayoría contentos, entusiasmados y motivados en lo que hacían. Solo un niño se le vio frustrado por no saber hacer su dibujo, pero hubo compañeros que le ayudaron y ya después cambió su expresión.

En la lluvia de comentarios expresaron que les había gustado la actividad porque fueron conscientes de las emociones y lo que les permite regularizarlas.

En lo personal me sentí emocionada por que los alumnos muestran un poco de interés en lo que estamos haciendo. También experimenté la frustración por ver como tardan los alumnos en centrarse, sin embargo, pienso que los resultados fueron buenos.





ACTIVIDAD 3

EL TERMOMETRO DE MIS EMOCIONES

Al principio se les dictaron unas preguntas de reflexión y se les solicitó que hicieran la marca para pegar en el espacio seleccionado. Otra vez tardan en centrarse en la actividad y minutos después comienzan.

RESULTADOS: Cuando les solicité que pegaran su marca, para que no se amontonaran los llamé de tres en tres, pero se reusaron a hacerlo, cuando les dije que pasaran los que ya las tenían entonces sí se animaron, se les veía contentos, relajados y tranquilos, todo fluyo con calma y respeto, aun viéndolos amontonados a la hora de pegar su marca, al final la mayoría se encontraba en calma y contento, sólo una persona marcó el nivel de enojo.

Se le solicitó a un alumno explicara el significado de las frases de la derecha con la finalidad de hacer énfasis en estas sugerencias ante las emociones y participó sin problema. Veo un poco de avance en su participación.

En lo personal me sentí un poco frustrada al principio al observar de que no querían pasar a poner su marca, y fue cambiando mi emoción al ver la aceptación de los alumnos por la actividad y de que poco a poco van siendo más participes en la dinámica del grupo.

Hoja Emocional 15/11

Termómetro de mis emociones

Estrella Maribel Salazar Perez. 15/11

¿Porque elegistes esa emoción y ese nivel? por que es la emoción que vivo todos los días a veces estoy así es la emoción que vivo mis días

¿Que emoción te gusta experimentar más? por que? Felicidad por que es la que a veces experimento todos mis



¿Que emoción no te gusta experimentar? Tristeza por que cuando estoy así estoy mal y me puedo calmar

Reino...

EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO	NECESITO	
Enojada	5	Respirar, salir fuera o jugar rápido
Triste	4	Morar el tiempo, estar al lado de alguien que me haga sentir mejor
Triste	3	Hacer un dibujo de mí o de alguien que me haga sentir mejor
Triste	2	Conversar, hacer algo que me guste, hablar con alguien de quien confío
Calma	1	Respirar y relajarse para volver a sentirse bien
Felicidad	0	Compartir con alguien que me haga sentir feliz

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.					