DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.
   - En la actividad 1 llevé a cabo el termómetro de las emociones, cuando expliqué un poco sobre qué eran las emociones las primeras preguntas de los alumnos era porque veíamos emociones si era la clase de matemáticas. Salir de la rutina fue extraño para ellos, aunque se notaban entusiasmados y sorprendidos y emocionados por lo mismo.
   - Para la actividad 2 realicé "Saberes que emocionan" en esta actividad les mencioné que los grabaría, en ese momento los alumnos se pusieron muy nerviosos, algunos se emocionaron y comenzaron a bromear, otros dijeron que si se subiría a la pág. De FB de la escuela y se notaban un poco tensos y algunos ansiosos. Aquí las emociones fueron diversas, aunque no era por la actividad en sí, sino por la grabación.
   - La actividad tres fue "En busca de la calma perdida" Para esta clase, los alumnos ya sabían qué veríamos actividades de sentimientos y emociones, por lo tanto, ya no les cayó de sorpresa, y aunque sus siluetas fueron realizadas en poco tiempo, porque solo teníamos la mitad del tiempo de clase, se notaron entusiasmados en seguir con estas actividades, se notaba alegría al cambiar las clases comunes, les emocionaba saber que expondrían sus trabajos frente a otros grupos y se veían orgullosos.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?
   - La actividad 1 fue la que más me marcó, pues para poder incluir la clase de matemáticas en la actividad del termómetro, la tarea era anotar todas las noches cuál eran los dos sentimientos que habían predominado durante ese día pues después se iban a graficar. Es una actividad que yo hacía con los alumnos para que entre todos durante los primeros minutos de clase habláramos sobre esto. Al tener que reflexionar cada noche sobre que sentimientos predominaban pude darme cuenta que era la tristeza, pues el fin de semana falleció mi perro y, aunque no lo demuestro lo siento. Fue una sorpresa descubrir que ni siquiera yo había notado lo que realmente sentía.

- Cuando realicé esta actividad noté las diferentes mociones de los alumnos, me sorprendí que muchos se pusieran nerviosos, comenzaran a reírse, peinarse etc. Pencé que era algo normal para ellos, pues todo el tiempo se toman fotos, videos etc. Luego recordé cómo me sentía en la secundaria y todo cobraba un poco más de sentido, recordé lo importante que era que te vieras bien y sentí nostalgia al recordarme a la moda de esa época.
- En la actividad tres hice mi silueta desde casa para llevarla cómo ejemplo, y al reflexionar mi lugar de calma que era mi casa y mi familia, me percaté la manera en la que ellos me apoyan siempre, la rutina muchas veces hace que no agradezca y aprecie esto, así que ese fin de semana les agradecí a mis hijos por apoyarme cuando estoy triste u ocupada y salimos a correr y después vimos una película en casa todos juntos.

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

Cuando comenzamos con la actividad 1 me sorprendió que muchos de ellos saben bastante teoría sobre emociones y sentimientos, la verdad es que la película de intensamente ha ayudado muchísimo, hablaron sobre cómo también crean su identidad y cosas un poco más complejas. Pero al llevar a cabo las actividades y sus reflexiones, todos notamos cómo es difícil dejarnos sentir y expresar nuestras emociones. Sin duda alguna fueron actividades que nos unieron como grupo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

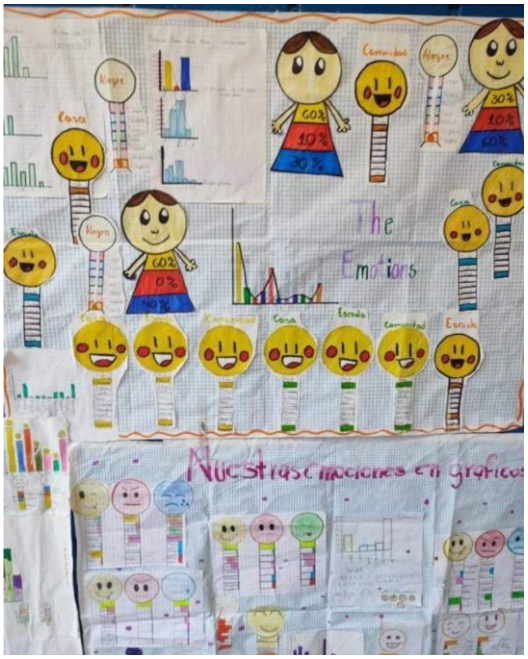
Me gustó poder llevar a cabo algo que a veces pareciera que es contrario a lo que me toca enseñar (matemáticas), si creo que muchas veces los profes nos centramos en enseñar a los alumnos nuestras asignaturas y olvidamos un poco que los alumnos son personas con emociones, y que algunos saben controlarlas y muchos otros no.

También me sorprendió darme cuenta que como adulta no me doy el tiempo suficiente para darme cuenta que estoy sintiendo, cada día es una rutina de trabajo y actividades sin parar, olvidando que necesitamos al menos unos minutos para saber cómo estamos. Y fue aún más sorprendente que a los alumnos les pasa algo similar, a ellos no

por falta de tiempo, más bien no le dan la importancia necesaria a este tema, hasta que llega alguien y te recuerda que también eres un ser emocional y que la salud incluye esto también.

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

Actividad 1



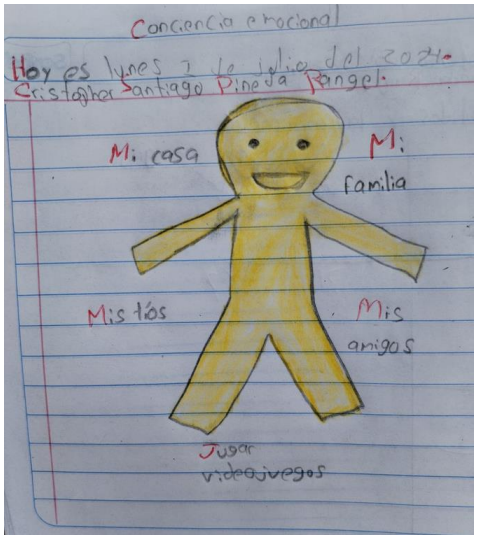
En la primera foto se ven algunas de las gráficas que realizaron los alumnos, ellos debían anotar día tras día durante una semana dos de las emociones que habían sentido principalmente para después graficarlo y reflexionar sobre qué sentimientos y con que intensidad vivían sus emociones.

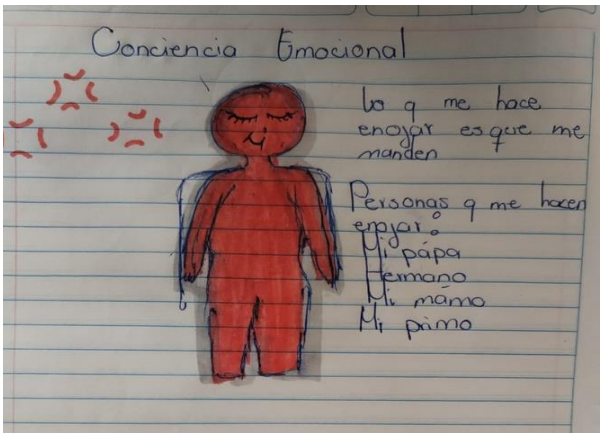
En la segunda foto anotaron que cosa hacía que tuvieran cierta emoción.

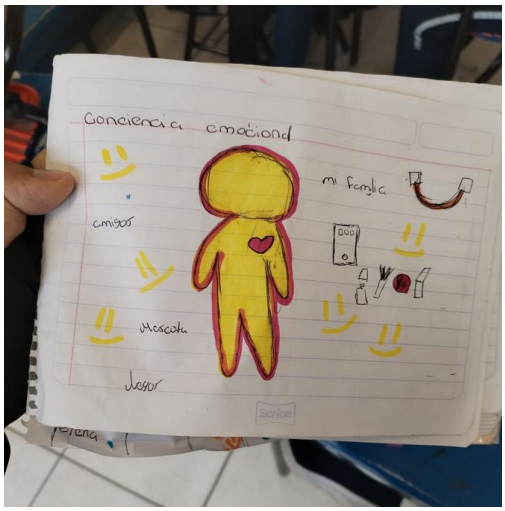
En la tercera foto está la exposición de sus actividades, algunos otros grupos pasaron a que sus compañeros explicaran cómo funcionaba el termómetro, la gráfica, sus aprendizajes y conclusiones.

Actividad 2: https://youtu.be/ChrDd-uFAf4?si=3eSjNOnMs1PmqmtR

Actividad 3: En busca de la calma perdida







Las tres fotos corresponden a alumnos de primer grado de secundaria, podemos ver cómo la familia es uno de los principales lugares en los que se sienten seguros y en calma, aunque en muchos casos la familia no es papá y mamá. Lo cual está bien y es normal, lo que no es normal es que los alumnos no se sientan seguros en casa.
También podemos ver como la calma también puede ser expresada con diversos colores.

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.					