DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Los 13 hombres y 13 mujeres de segundo grado de la escuela telesecundaria son alumnos que se encuentran en el proceso de crecimiento denominado adolescencia, ante el cual manifiestan cambiantes estados de ánimo, las diversas actividades que se llevaron a cabo en el módulo I del taller me permitieron en un primer lugar lograr un acercamiento a sus gustos personales, además de conocer sus inquietudes, en un segundo lugar estas acciones me apoyan para comprender a los adolescentes en sus emociones de una mejor manera.

Mi primer pensamiento en este módulo fue de duda pues me confundí y recurrí a pedir asesoría personal con la asesora asignada, en el caso de los alumnos se trabajaron las siguientes emociones: alegría, ansiedad, enojo, sorpresa, calma, curiosidad, tristeza, aburrimiento, envidia, vergüenza, miedo, asco, con las acciones sugeridas en el manual, como el volcán, el semáforo, el color de la calma, más otras que de mi parte implementé como la bandera del yo soy, las máscaras de intensamente y también la denominada la silueta en donde identificaron con que parte del cuerpo sienten cada emoción.

Fueron muchas actividades lo que me atrasaron en la entrega en tiempo y forma del presente PTP, más han sido fructíferas todas porque el ambiente de trabajo en estas sesiones ha mejorado, notó que la apatía y el cansancio que en los días anteriores se veía en el salón, por ser los últimos días de clase, se aligeró, pues lo reitero notó y mencionó que ligeramente ha disminuido, la razón quizá fue porque las actividades a los alumnos les parecieron interesantes, además de que les fueron llamativas porque en ellas se les permitió poner de manifiesto su creatividad.

Les dí las indicaciones, pero, de manera libre los estudiantes trabajaron, usaron distinto material como cartulinas, hojas de colores, plumones, marcadores, pero cada joven le

dio su toque personal a cada uno de los trabajos, todos fueron muy bonitos, en general todos me gustaron mucho.

En los trabajos que a continuación describiré haré mención de lo que se trabajó en este módulo: al que denominé “reconozco mis emociones”.

Las sesiones en el aula comenzaron con una pregunta denotadora ¿Quién ya vió la película de intensamente 2? a lo que la mayoría de los alumnos levantó la mano, esto se debe a que la comunidad de roque está muy cerca del municipio de Celaya cuentan con varias vías de trasporte por lo que se les facilita trasladarse al cine, como es algo que está de moda pues les pedí elaborar una máscara de aquel personaje de intensamente con el que mas se identificaron, al terminar la realización de estas, pasaron al frente a presentarlas a los demás compañeros. Cabe señalar que cada alumno realizó la máscara del personaje que más le gusta, llama la atención o se identifica, por lo cual el resultado fue al ver que destacaron más la de ansiedad, las de enojo y muy pocas de tristeza.

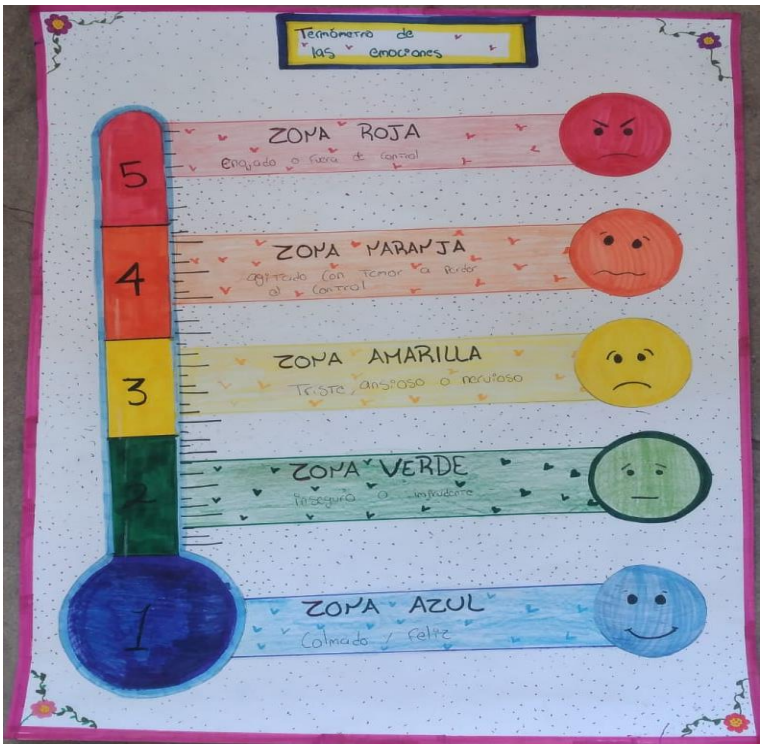
2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

pues a mí en lo personal me ha ayudado del taller la técnica de la calma, esa del dedito en la pantalla que combina el movimiento con tiempos para inhalar, exhalar, respirar profundo, me relajó además que me permitió conectar con mi yo interior para diseñar de una manera adecuada y poder llevar a cabo el primer módulo, aunque no hice una previsión del tiempo, quizá eso se a lo que se tena que reajustar en el siguiente.

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

Si, si se logró considero humildemente que fue gracias a las actividades diversas que se realizaron en este primer módulo. Porque nos unimos más como grupo, se mejoró la relación maestra alumnos, aumento la comunicación, gracias a las interacciones de las diversas acciones.

Considero que todo lo realizado fue fructífero, me gusto la presentación que se llevo a cabo de los semáforos de las emociones en donde pasaron al frente del aula a decir en que nivel de este se encontraban en la mayoría fue la zona verde y la zona azul, al preguntarles las diferencias entre un nivel y otro me gusto escuchar la seguridad con la que respondían, además que si resalto la responsabilidad y la participación que los alumnos mostraron, señalo que les solicité usar nuevamente sus mascaras para cubrir sus rostros de los memores en las fotografías.



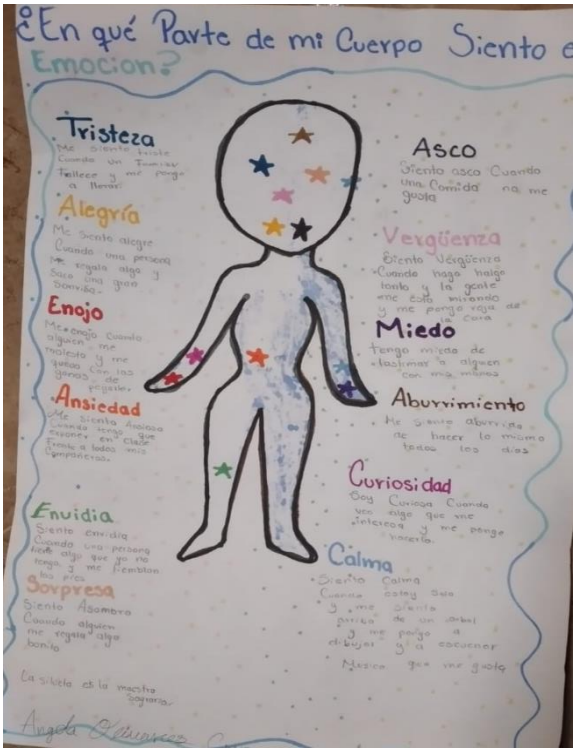
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

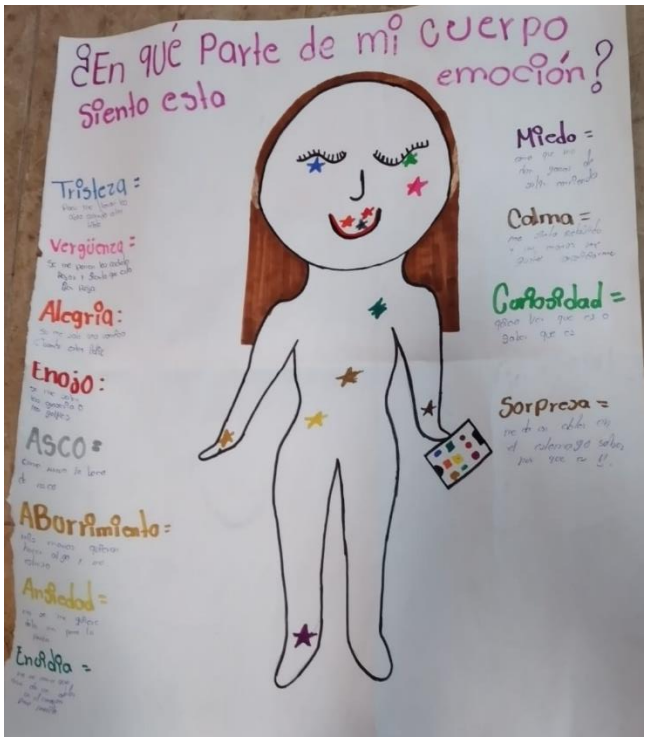
Mi opinión es que deberían de implementar estos magníficos talleres al inicio del ciclo no a final, pues se nos junta con el periodo de las evaluaciones y la papelera que nos obligan a entregar de manera repetida, y desde las autoridades deben ser más comprensibles con los maestros porque nos presionan en la entrega de formatos absurdos, nos quitan el tiempo, tiempo que se puede usar en este tipo de actividades que además de que disfrutan, se agradecen porque traen muy buenos resultados en el aula.

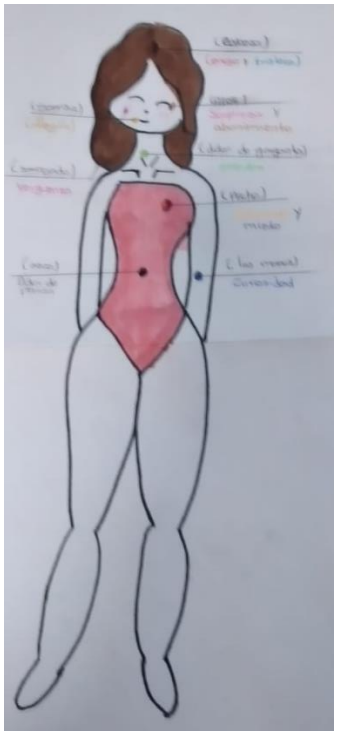
5. Evidencia de las demás actividades realizadas y descripción breve de cada una:

1) Silueta humana

Esta acción consistió en que los alumnos dibujarón el contorno de una silueta humana, figurando su propia silueta en la cual ubicaron en qué parte del cuerpo principalmente se siente esa emoción y lo que les provoca.







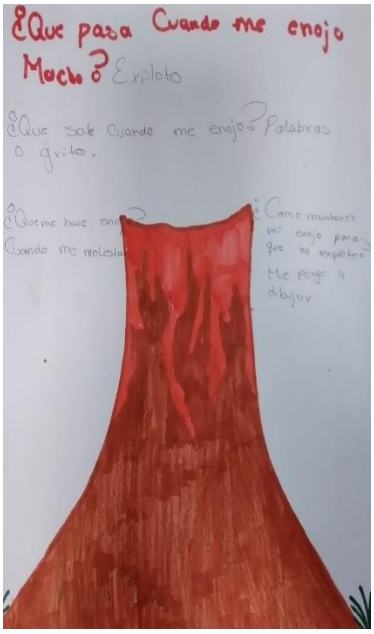
La teoría del autor James Lange sostiene que “nuestras emociones son secundarias a nuestras respuestas fisiológicas, esta teoría tiene relevancia en áreas como la psiquiatría y la psicología de la salud, ya que ayuda a explicar la relación entre las emociones y el cuerpo”.

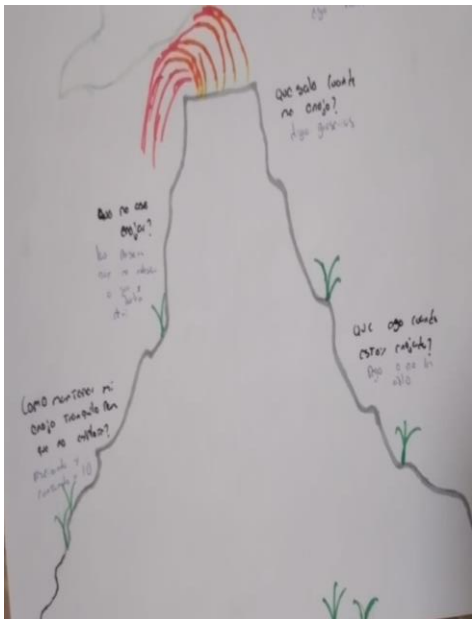
Los alumnos además de que dibujaron su silueta le asignaron a cada emoción un color distinto para poder identificarla con claridad, en la figura humana de manera breve describieron la sensación que les produce cada emoción en su cuerpo, me llamo la atención su expresión, su redacción, su forma de darme a conocer aspectos tan importantes que antes tristemente no tomaba en cuenta, agradezco el regalo del taller.

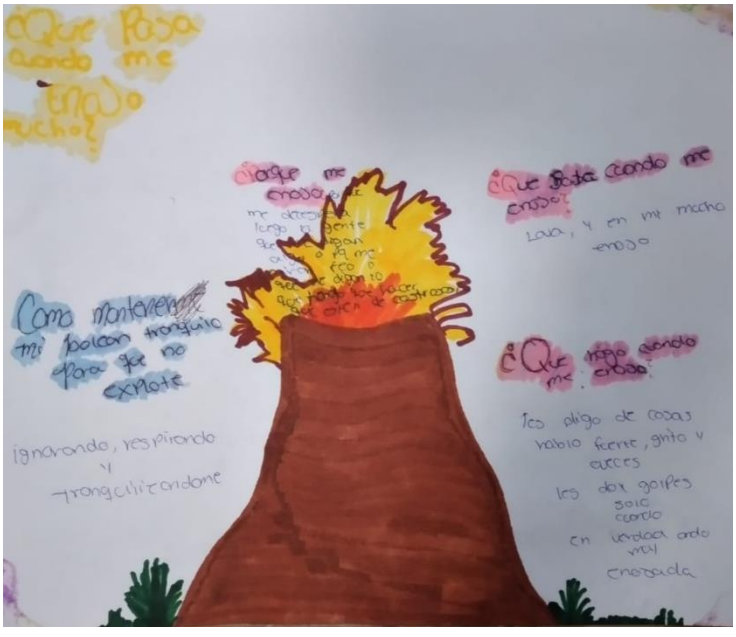
Resaltó que de las emociones que identifique más en los alumnos en esta acción fue la de alegría, envidia y nuevamente ansiedad.

Volcán

Esta actividad la realicé ya que venía sugerida en el manual, la cual consistía en realizar el dibujo de un volcán, en la parte superior los adolescentes describieron que echan por su boca cuando se enojan, en similitud a el volcán cuando expulsa lava por el cráter, en la parte media del volcán escribieron que hacen cuando se enojan y mientras que en la parte baja redactaron como se mantienen tranquilos, la forma en que evitan que su volcán expulse, sentido figurado en el que mostraron con su lenguaje y sus palabras sus emociones personales, me causo gran impresión lo que realizan para que este no explote y haga erupción, me sorprendieron sus respuestas, pues para tranquilizarse algunos dibujan otros cantan, juegan futbol o incluso algunos cuentan hasta 10 y estas pequeñas cosas yo las desconocía, resaltó la importancia de tener mayor contacto con los jóvenes lo cual con satisfacción he hecho mediante estas y las otras acciones encaminadas a abrirnos más emocionalmente para tener esa conciencia y responsabilidad lo cual hasta hace algunos días era un mundo que no conocía y que ahora después de pandemia es tan necesario conocer para mejorar en las relaciones interpersonales con los alumnos del grupo. En esta actividad se resalta la emoción de enojo.

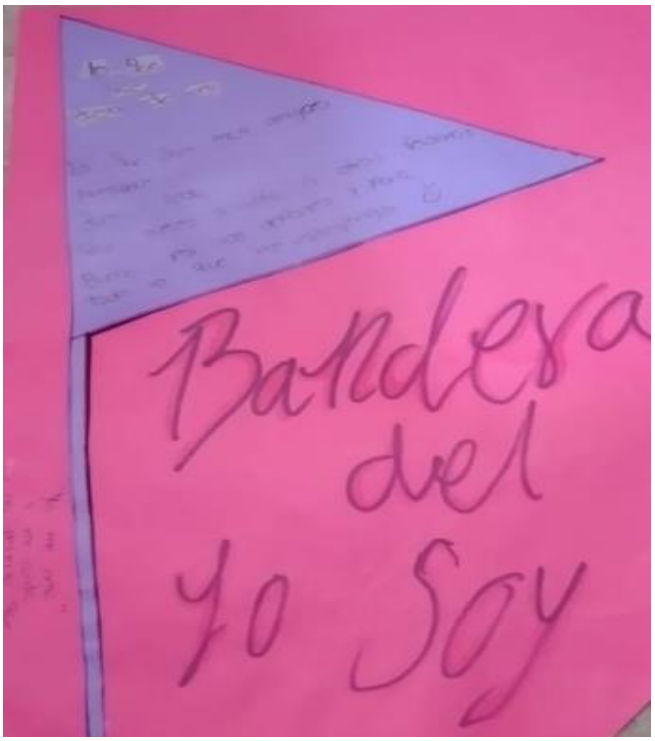




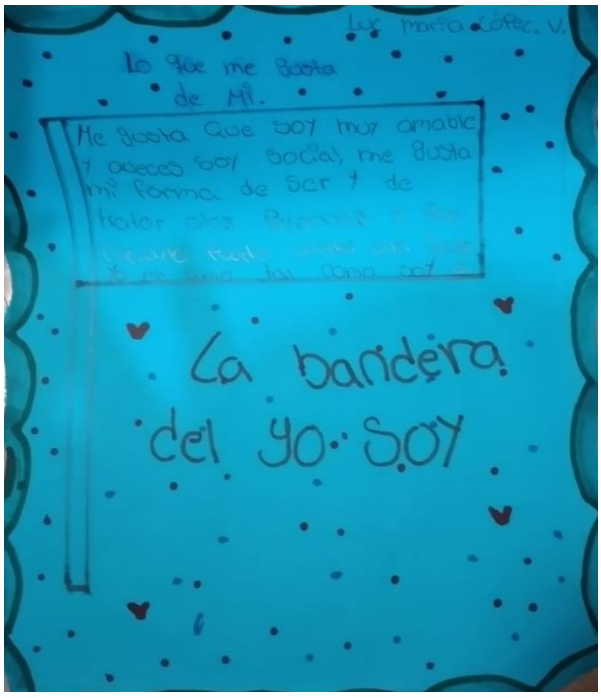


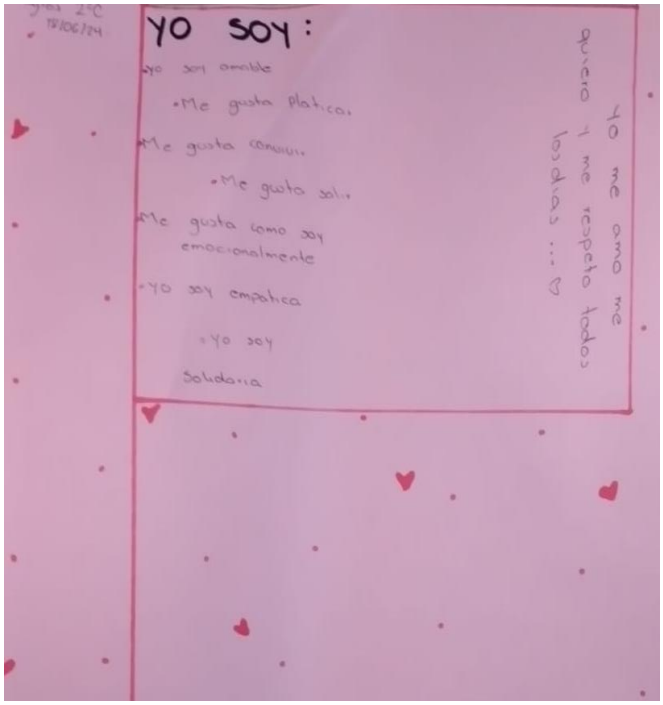
De acuerdo a lo del curso en el módulo I señalare que lo enlazó con “La regulación emocional es la capacidad para manejar emociones, tomar conciencia y usar buenas estrategias para afrontarlas”

2)Bandera de yo soy, que me gusta, que me hace feliz o que me identifica de los otros.

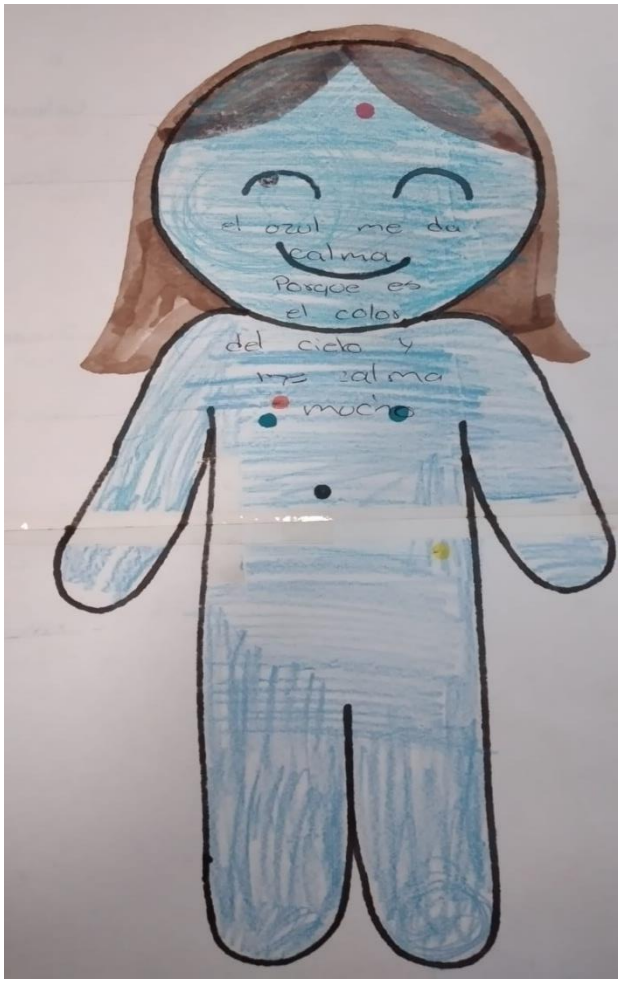


Esta actividad además de identificar aspectos personales que ayudan a la autoimagen y autoconcepto, resaltó aquellos elementos positivos de su personalidad que el mismo alumno identifica y con los cuales se siente a gusto. En esta actividad se resaltó la emoción de alegría.





3)Color que me tranquiliza



Esta actividad la tomé del manual porque me pareció importante conocer más a profundidad lo que les gusta a los alumnos, el permitirme conocer sus gustos e intereses ha traído como consecuencia una mejor interacción al interior del aula.
En esta imagen los alumnos escribían el color que a ellos les trasmitía paz o les tranquiliza en momentos de angustia o temor, les pedí señalarán porque o con que los relacionaban, sus respuestas fueron increíbles algo que yo ignoraba por completo. La emoción de la Calma fue la que identifique con esta acción.

De acuerdo a lo analizado en el taller relaciono esta actividad sugerida e el manual con la autonomía emocional porque son sus características personales de los alumnos y la actitud positiva con la que enfrentan la vida en el día a día, habla de que ya lo practican tal vez sea cuestión de ir regulando y avanzando para mejorar pero ya se realiza al a señalar un color que ante cualquier situación a ellos les genera un mejor estado de ánimo.