DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

CRISTINA GUEVARA CAMPOS

Módulo 1

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

Los alumnos están acostumbrados a trabajar conmigo actividades educativas en referencia a mi disciplina (inglés). Sin embargo, al desarrollar este tipo de actividades pude identificar el cambio de ambiente de manera positiva, los alumnos se mostraban emocionados e interesados al estarlas desarrollando. Fue muy motivante para mí cuando al final de una de las actividades, una niña se me acerco y me dijo: "maestra deberíamos hacer esta actividad todos los días o una vez a la semana".

Act 1. Al reflexionar sobre los pensamientos y emociones asociados con este proyecto: "los colores de mis emociones", me genero una visión más profunda del impacto en los alumnos, considero que les ayuda a crear conciencia emocional, creatividad y expresión, empatía, reflexión personal y sentirse incluidos y reconocidos como parte de una comunidad, donde todos pasamos por diferentes emociones y situaciones.

Por lo tanto, considero que esta actividad desarrollo en mí y en mis estudiantes: alegría, amor, gratitud, esperanza, motivación, diversión, entusiasmo, optimismo y confianza.

Act. 2. "El termómetro de las emociones" es una actividad útil para que los alumnos puedan identificar, expresar y regular sus emociones como: conciencia en sí mismos, reflexionen sobre sus emociones, comprender la regulación emocional empatía y comprensión. Por lo tanto, es una herramienta importante para ayudar a los alumnos en etapa de adolescencia a gestionar y reflexionar sobre sus emociones, para desarrollar una inteligencia emocional y mejorar su bienestar en general y tener mejor comunicación con las personas que les rodean.

Act. 3. "La base de todo es la calma". Esta actividad generó la autoconciencia, reduce el estrés y mejora el ambiente en el aula. Al participar en estos ejercicios los alumnos aprenden a manejar sus emociones y estrés. Esta actividad ayuda a crear un impacto duradero en el bienestar emocional, promoviendo una cultura de calma y empatía en el entorno educativo.

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

Act. 1. "Los colores de mis emociones" - Logre conectar conmigo misma porque me ayudo a identificar mis emociones al pensar en donde se siente cada emoción (también para poder explicar a mis alumnos), considero que me sentí más consiente de mis estados emocionales. Mindfulness, es el acto de concentrarme en mi cuerpo y emociones, entonces me ayudo a realizar una práctica de mindfulness, lo cual me

permitió estar presente en el momento y sentirme conectado con mis experiencias internas.

Act. 2. "El termómetro de las emociones". Al desarrollar esta actividad me implico un proceso de autoconocimiento y auto reflexión al:

- Identificar mis emociones, me detuve a pensar en cómo me sentía, traté de ser más consiente de mis emociones, a reconocer mis sentimientos que tal vez estaba ignorando.
- Etiquetar emociones, ponerles nombre a mis emociones para entenderlas mejor y saber qué hacer con ellas.
- Aceptar que todas las emociones son válidas y necesarias, incluso las negativas (muy importante para poder compartirlo con mis alumnos).

Al realizar esta actividad me permití darme el espacio y tiempo de prestar atención a mi mundo interno, lo cual es un paso esencial para vivir una vida consciente y plena.

Act 3. "La base de todo es la calma". Pienso que esta actividad es una oportunidad para lograr una mayor conexión conmigo misma, me generó: autoconciencia, comprensión, reflexión sobre que situaciones me generan estrés y como mi cuerpo responde, por lo cual me ayuda a identificar patrones personales.

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

Act. 1. "Los colores de mis emociones" - Considero que algunas veces es un reto conectar con los alumnos, especialmente con un ritmo tan rápido como se lleva en secundaria (cambio de grupo después de un módulo de 45 min), pero me di cuenta que estas actividades ayudan a crear un clima de confianza, lo cual puede ayudar de manera positiva para que los alumnos se sientan cómodos expresándose y participando. Esta actividad les brindó un espacio para compartir, a practicar su escucha activa, a ser empáticos, a reconocer la diversidad emocional en ellos y sus compañeros, a sentirse seguros emocionalmente y compartir sus experiencias por medio de sus dibujos y respuestas a las preguntas.

Act. 2. "El termómetro de las emociones". Implico crear un ambiente de confianza, empatía y comprensión. Al iniciar la actividad, se estableció un entorno donde los alumnos se sintieran seguros para compartir sus emociones sin miedo a ser juzgados. Al compartir las emociones utilizando colores animó a los alumnos a ser abiertos y honestos sobre lo que estaban sintiendo. Se promovió la escucha activa, al escuchar con atención a los alumnos cuando compartían sus puntos de vista y emociones se les mostro que sus opiniones importan; validar las emociones de los alumnos ayuda a que se sientan comprendidos y respetados, desarrolla la empatía y finalmente al compartir, los alumnos descubren similitudes en sus experiencias con sus compañeros lo cual puede fortalecer las relaciones entre ellos.

Act. 3. “La base de todo es la calma”. Esta actividad me facilito una conexión significativa con mis alumnos al crear un ambiente de apoyo, a fomentar la comunicación y a desarrollar habilidades emocionales. A través de la práctica de los ejercicios y análisis de la calma, considero que se fortaleció la empatía y la comprensión mutua, se redujo el estrés en el salón y se generó un ambiente de confianza y apoyo. Esto no solo mejora el bienestar de los alumnos, sino que también crea un ambiente de aprendizaje más positivo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

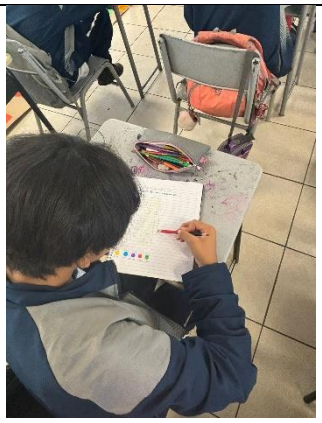
Act 1. Los colores de mis emociones: es una excelente iniciativa para que los alumnos exploren y comprendan sus emociones de una manera creativa y visual. Ayuda a trabajar el autoconocimiento emocional, su creatividad, su comprensión visual, la comunicación emocional y su conexión con su cuerpo, al ser más conscientes de como las emociones pueden tener manifestaciones físicas. Considero que es un proyecto valioso, ya que les ayudo a fomentar la autoexploración, la creatividad y comunicación, que son habilidades esenciales para el desarrollo emocional de los estudiantes.

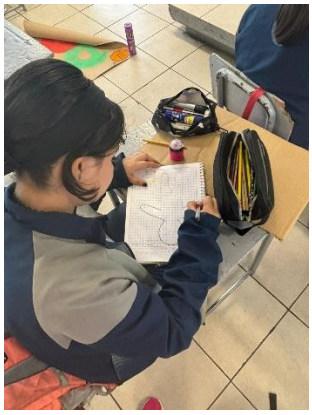
Act. 2. “El termómetro de las emociones” Es una actividad que promueve el desarrollo emocional y el autoconocimiento, la inteligencia emocional, la autorreflexión y un clima escolar positivo. Al proporcionar una herramienta visual y tangible para monitorear y expresar emociones, esta actividad facilita el autoconocimiento y la regulación emocional, aspectos cruciales para el bienestar personal y el desarrollo social.

Act. 3. Al implementar “la base de todo es la calma” se crea un impacto significativo y positivo. Los alumnos no solo aprenden a manejar su estrés y mejorar su concentración, sino que también desarrollan habilidades emocionales valiosas que les serán útiles a lo largo de sus vidas. Además, esta actividad mejora el ambiente del aula y fortalece la relación alumno – maestro.

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

Actividad 1 – Los colores de mis emociones





En la primera parte de la actividad se les pidió a los alumnos que realizaran un dibujo de una silueta, se les permitió libertad para hacer su silueta como ellos quisieran, algunos preguntaron si les podían poner cabello o falda (las niñas) lo cual se les menciono que podían agregar los detalles que ellos quisieran, no había actividades incorrectas.

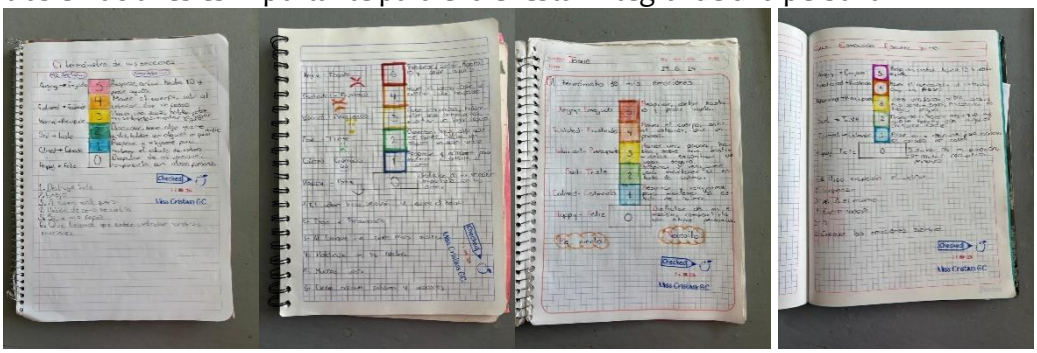
En la segunda parte de la actividad repasamos palabras de vocabulario en inglés y español: las emociones, y entre todos aportamos porque esos colores nos ayudan a indicar la alegría, tristeza, miedo, enojo y calma; incluso se mencionó la película "intensamente" y se hicieron aportaciones en cuanto a las emociones, algunos alumnos explicaron porque sienten esas sensaciones en la cabeza, estomago, manos, etc. Reflexionamos como cada parte de nuestro cuerpo nos ayuda a identificar las distintas emociones.

Los alumnos identificaron las emociones con los siguientes colores:

☆ alegría	☆ tristeza	☆ miedo	☆ enojo	☆ calma

Actividad 2 – El termómetro de mis emociones

Dibujé un termómetro en el pizarrón, como el de la imagen "el termómetro de mis emociones" primero se analizó en plenaria y comentamos como a lo largo del día nuestras emociones pueden cambiar, que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en que nos afecta; también platicamos de las diferencias sobre un sentimiento y una emoción. Se les pregunto a los alumnos: ¿Consideras que es importante reconocer y gestionar nuestras emociones y por qué? Ellos comentaron y coincidieron en que reconocer y gestionar nuestras emociones es importante para el bienestar integral de una persona.



Se les pidió qué levantando sus manos contestaran las siguientes oraciones y se platicaron las respuestas en plenaria.

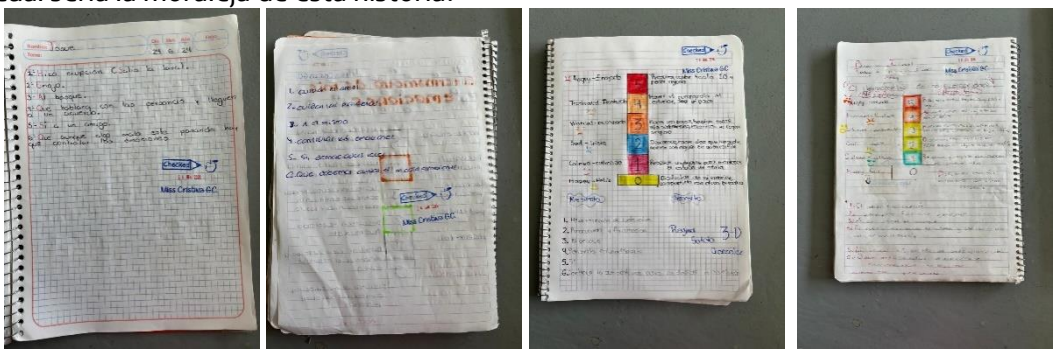
Saberes que emocionan:

Reflexiona si es correcta o incorrecta y ***levanta la mano en caso afirmativo*** *o* ***levanta haciendo una cruz en caso negativo****.*

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Para finalizar la actividad se leyó en voz alta "el volcán de emociones" y se les pidió a los alumnos que contestaran las siguientes preguntas en su libreta (algunas respuestas se pueden observar en las primeras fotos de evidencia)

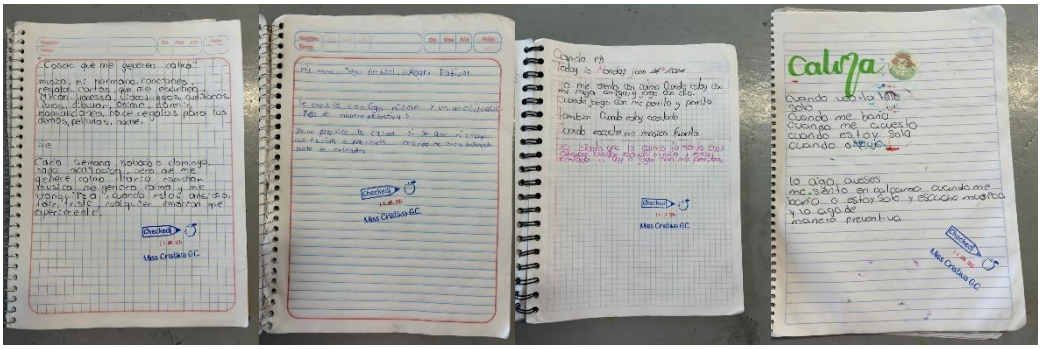
- ¿Qué imaginan que pasó?
- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
- Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?
- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

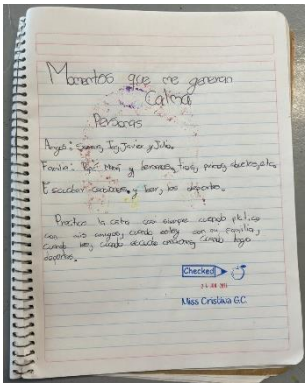


Actividad 3 – La base de todo es la calma

Primero, se les leyeron unas preguntas y se les pidió que contestaran, nuevamente recordándoles que no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo que ellos piensen es la respuesta correcta.

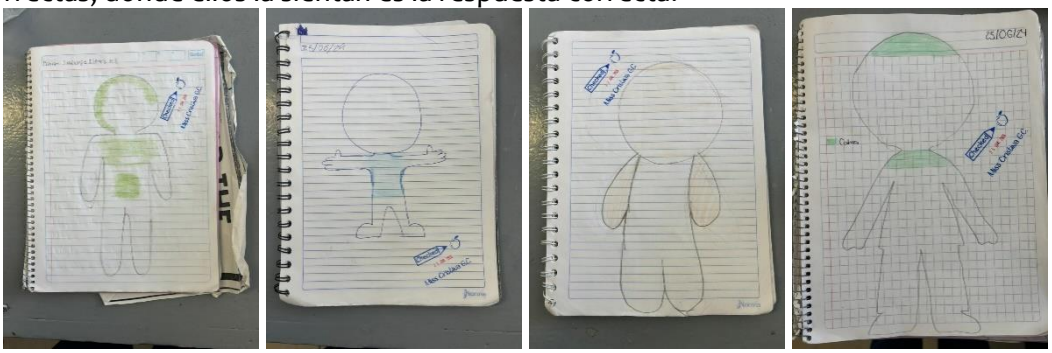
1. Piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma.
2. Se honesto contigo misma / mismo ¿Qué tan frecuente practicas la calma? ¿en qué situaciones? ¿lo haces de manera preventiva o reactiva?

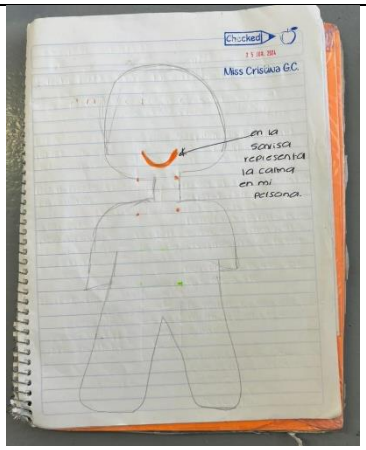




* Por actividades de la escuela (conferencia NEMI), se tuvo que interrumpir la actividad y se le dio continuidad al día siguiente:

En lluvia de ideas los alumnos mencionaron algunas de las respuestas de sus preguntas. A continuación, se les pidió a los alumnos que dibujaran una silueta y que eligieran el color que para ellos representa la calma o el color que más les gustara. A continuación, en plenaria los alumnos mencionaron donde sienten la alegría, el enojo y la tristeza, después se les pidió colorear la parte donde más la experimentan, recordándoles que no hay respuestas incorrectas, donde ellos la sientan es la respuesta correcta.




Checked
Miss Crisalia G.C.
en la sonrisa representa la calma en mi persona.

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.					