DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Soy docente de secundaria, tercer grado, la verdad es que me sorprendió que los jóvenes estuvieran atentos a la actividad, participativos, pero sobre todo sus caracas de asombro, respecto a lo que se comentaba de las emociones básicas, al principio me hacían comentarios respecto a la película de intensamente, pero yo les decía que efectivamente conocerlas y reconocerlas nos iba a ayudar a entendernos y comprender a los demás

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

Considero que me falta bastante por aprender a conectar conmigo misma, por ahora sigo trabajando la respiración sin embargo me doy cuenta de que con los jóvenes empatizo bastante, espero ir creciendo en este aspecto.

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

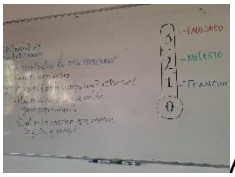
Percibí que sí, ellos a esta edad no son tan expresivos con esos temas, pero les he comentado que para nadie es fácil, pero no por eso está mal aceptar y reconocer lo que sentimos, y que entre más lo hagamos mejor nos sentimos.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gusto mucho poder saber como se sienten, cuales son las emociones que mas les gustan, porque como mencione no son muy expresivos, sin embargo, en el semáforo emocional me percate que algunos tienen muy claro cuáles son las emociones que mas les gustan sentir, pero también otros me preguntaban “y si no me gusta estar totalmente tranquilo ¿Dónde me ubico?” ahí hablamos y ellos mismo me ayudaron a identificar algunas emociones que pudieran relacionarse de manera fuerte con la

tranquilidad y el enojo que eran las más opuestas, también les llamo la atención de como se reflejan las emociones de manera física, ojala pudiéramos ahondar mas en ese aspecto.

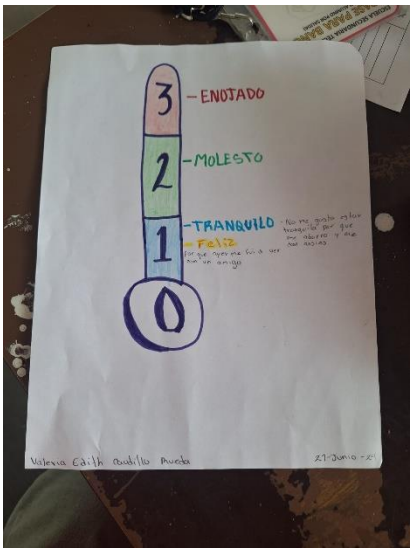
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Aquí les dibuje el termómetro y les anote las indicaciones ya que en tercero de secundaria los jóvenes se distraen muy fácilmente por lo que tener un apoyo visual siempre es benéfico, estaban sorprendidos, y preguntando que iban a hacer.

En este momento estaba monitoreando que los jóvenes estuvieran trabajando en la actividad, ya que cuando son temas así les gustan, pero he notado que muchas veces no quieren hacerlas o solo lo hacen por cumplir y no es a conciencia por lo que les pedí que personalizaran la actividad, los note nerviosos en el sentido que no querían hablar sobre sus sentimientos

Aquí ya realizada la actividad, ellos comentaban de manera oral que ya se sentían más relajados pues ya estaban recibiendo calificaciones y no había ya más pendientes que entregar, sin embargo aun no les dan resultados de las prepa y esos les llega a generar “ansiedad” pero solo cuando recordaban eso.



Este trabajo es de Edith, ella desde un inicio comentaba que no le gustaba estar tranquila, y que prefería sentir emociones intensas poorque eso la mantenía alerta, recordé cuando tenia su edad, creo que cuando uno es adolescente, no valora la tranquilidad ni la paz mental, sin embargo trate de comunicarle que no está mal, pero que hay otras emociones que también nos hacen estar alertas como la sorpresa de un nuevo comienzo, un nuevo día y sobre todo tome el ejemplo que puso de felicidad, no la note muy convencida, pero al menos la deje pensando en otras posibilidades , me respondió “pues sí, no lo había visto así”

- VIDEO:

  Considero que, en el video, no estaban tan participativos, pero porque sabían que los estaban grabando, aunque no era de frente, se pusieron nerviosos, les explique varias veces que no se iban a ver y que era solo para mi taller, sin embargo, se notó que se incomodaron y casi no querían participar, sobre todo las niñas. Los niños en cambio mostraban mayor disposición y fueron los que quisieron dar sus opiniones respecto a las oraciones, debido al tiempo ya no pude aplicar otra actividad, espero en el modulo 2 poder realizar las 3 mínimas.

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.					