

Modulo 1

Proyecto de transformación personal (PTP) 1era parte

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

En esta primera sesión me enfoque en las emociones, los alumnos realizaron una lluvia de ideas sobre las emociones que algunos pasaron a escribir en el pizarrón.

De manera grupal intentamos definir la palabra emoción. Me di cuenta de que tienen bastantes ideas e interés por hablar de emociones.

Se abordó la actividad del “termómetro de mis emociones”.

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

No pudimos contar con proyector por lo tanto les compartí el audio de un video de YouTube “La isla de las emociones” de Jorge Bucay.

Como era una sesión antes del receso los alumnos sentían hambre por lo que dispuse de unos cacahuates japoneses, unos chocolates, y unas botellitas de agua.

Los alumnos se notaban felices, como que veían algo raro y diferente. Y si hubo más de un alumno que preguntaron ¿porque hacemos esto? ¿Por qué no lo habíamos hecho antes?

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

Se logro en cierta medida, me di cuenta de que hay cosas que cuesta mucho expresar, en ese grupo hay tres casos con preferencias sexuales distintas y una más que le gusta el rock, su vestimenta es del estilo darketo y comenta que tiene muchos problemas con su familia por esa situación. Comenzaron a expresar un poco, escribieron bastante en su cuaderno, pero no dejaron que tomara fotos de sus actividades, tampoco pude leerlos.

Pero tambien hubo otras alumnas que compartieron su actividad, ellas se mostraban tranquilas, aunque tambien comentaron que hacen falta mas actividades de este tipo.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Lo cierto es que si tenia rato que no abordábamos estos temas. En algunas ocasiones realizamos algunos ejercicios de estiramiento y respiración, actividades para las pausas activas. Pero no más, entonces ya con un tallercito sobre las emociones es interesante el mundo de mociones que presentan nuestros estudiantes.

Yo me siento bien con esta actividad, aunque creo que me falta capacitarme más para poder apoyarles más y mejor.

Me interesa hacer mi mejor esfuerzo y de manera muy respetuosa sobre este curso-taller.

Nota: En nuestro centro escolar, esta prohibido tomar fotos a los alumnos de cualquier actividad. Por seguridad y protección de uno mismo. Ha habido muchos casos con maestros y alumnos.

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

1. Emoción: Frustrado

Emociones

¿Qué es una emoción?
R= es una alteración del ánimo intensa y pasajera, que va acompañada de cierta connotación somática.

¿Qué emociones se pueden sentir en un día cualquiera?
R= todas las emociones se pueden sentir en un día

- Identificar la emoción con la que más te identificas.
Marca colocando la emoción en el termómetro.

- Intenta encontrar la causa, motivos o razones de esa emoción. Puedes intentar escribirlas y de manera opcional compartirla.

- De qué manera podrías gestionar la emoción para que se pueda controlar o actuar de manera positiva?

enfado/
frustrado
Aburrido/
preocupado
Triste
Tranquilo
Feliz

Termómetro de emociones.

21-06-24

2. R= me cuesta concentrarme en todo y eso me causa frustración (no solo es por la escuela).

3. R= verlo todo de manera tranquila positiva y decir que todo va a estar bien.

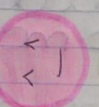
2. Emoción: Alegría

21-06-24

Wendy Caracquel Delgado Morales

Emociones

- ¿Qué es una emoción?
R= Estado de ánimo dependiendo de la situación que se enfrente
- ¿Qué emociones se pueden sentir en un día cualquiera?
R= Todas las emociones en sí como por ej. tristeza, alegría, furia, etc.
- Identifica la emoción con la que más te identificas. Marca coloreando la emoción en el termómetro

					
enfado / ira	frustrado	Aburrido / preocupado	tristeza	tranquilidad	felicidad

21-06-24

Wendy Jacqueline Delgado Morales

o Intenta encontrar la causa, motivos o razones de esa emoción. Puedes intentar escribirlas y de manera opcional compartirla.

R= Los motivos es que la mayor parte de las cosas que me suceden son motivos de alegría, no siempre pero la mayoría si, también que casi siempre intento ver lo positivo a las situaciones cotidianas.

¿De qué manera podrías gestionar la emoción para que se puedan controlar o actuar de manera positiva?

= De ninguna manera ya que en si la emoción es positiva

3. Frustración

Tormento de mis emociones

¿Qué emociones podemos sentir en un día cualquiera?

- Identifica la emoción que sientes el día de hoy.
- Realiza el dibujo de un color que más describe la emoción.
- Presenta lo dibujo y puedes compartir!

¿Que crees que causa esa emoción?
¿Que podríamos hacer para gestionar y controlar esa emoción?

Entidad

Frustrado

preocupado

triste

triste

triste

feliz

