



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

En mi grupo, antes de iniciar las actividades se les explico a los alumnos el trabajo que se pretende realizar; el cual consiste en la identificación y expresión correcta de nuestras emociones, con el objetivo de desarrollar en nosotros una mejor personalidad, reconocimiento de los valores, relación con los otros de manera respetuosa y como lo han mencionado algunos expertos en el tema, mejorar el aprovechamiento escolar.

Algunos de los alumnos se mostraron interesados y otros estupefactos. Iniciamos realizando la actividad “soy sintiente”, en esta actividad al inicio algunos alumnos comenzaron tomándolo a juego, pues les daba pena, pero al hablar con ellos de la importancia de identificar nuestras emociones lo hicieron con más seriedad.

Otras actividades incluidas en este proyecto fueron:

La base de todo es la calma: en esta actividad hubo diversos comentarios como en el que expresaban que podían explicar que creían qué es la calma, así como las acciones que les hace sentir calma, algunos de los alumnos preguntaban sobre el color que debían asignar, también percibí en algunos que se les hizo un poco complicado ubicar el lugar donde experimentan la calma. La parte donde se observó más apropiación de la actividad fue en el momento que recordaron a las personas, objetos o animales que les hace sentir calma, en algunos casos se notó alegría, nostalgia, añoranza.

Los colores de mis emociones: La actividad se inició comentando una breve explicación sobre las emociones básicas tomada de la actividad 4 “las emociones... están en nuestro cerebro”. En esta actividad los alumnos mostraron más apertura e interés, se mostraron alegres al explicar los colores y partes de su cuerpo en el cual sentían las diversas

emociones, además algunos alumnos expusieron algunas de las situaciones que los han hecho sentir alguna emoción como el **miedo, la angustia, la preocupación y la felicidad**.

Finalizamos con la puesta en práctica de la actividad “termómetro emocional”; en esta actividad los alumnos mostraron más fluidez al exponer las emociones que percibían en ellos al momento de pasar a señalar como se sentían. Dentro de las emociones más señaladas fueron: **la felicidad, la calma y la preocupación**. Un detalle que observe fue la dificultad que tuvieron cuatro alumnos de explicar el porqué de la emoción que sentían en ese momento; así mismo comentaron sobre las emociones que más y menos les gustaba sentir; las más gustadas fueron la **alegría y la felicidad**, mientras que las menos gustadas fueron la **tristeza y frustración**. Se concluyó reconociendo que las emociones son necesarias y que estas cambian a lo largo del día, pero que es muy importante saber identificarlas, pero sobre todo expresarlas de la manera más correcta.

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

Muy pocas veces dedica uno el tiempo para pensar en sí mismo, para reflexionar sobre nuestra personalidad y nuestras emociones, este es mi caso. No me había dado la oportunidad de hacer una reflexión en cuanto a mi persona, pero después de escuchar la conferencia del DR. Rafael Bisquerra, note lo importante que es conocerse a nivel emocional y que muchas veces no nos animamos o se nos es difícil hablar de emociones, y como lo menciona somos “analfabetas emocionales”.

Entonces decidí comenzar con esos pequeños ejercicios de respiración como el propuesto en la actividad ser sintiente y en verdad que se encuentra la **calma**. Con la puesta en práctica de otras de las actividades, como los colores de mis emociones donde reconocí esas emociones básicas que forman parte de nuestro ser, esto me ha ayudado a poner más atención en las emociones que van cambiando a través de nuestro día, a actuar y responder con más conciencia, pues ahora veo que las otras personas que me

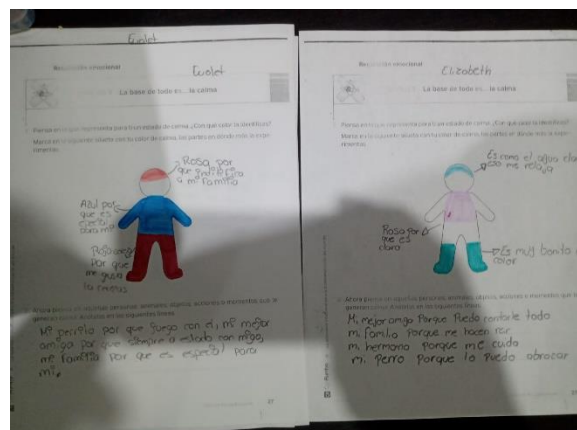
rodean también tienen emociones y necesitan al igual que yo ser escuchados y comprendidos.

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

El desarrollo de las actividades, me permitió saber cómo se sentían los alumnos en esos momentos, cuáles son las emociones que más se presentan en su vida, me permitió conocer detalles que uno no se imagina que estén pasando por ello, por ejemplo: problemas en la familia, pérdida de un objeto preciado, olvidar hacer algo como desayunar, que generan emociones de **tristeza, enojo y preocupación**; así mismo hubo quienes no quisieron expresar el porqué de sus emociones, aprendimos a respetarlos y esperar a que se sientan listos para hacerlo.

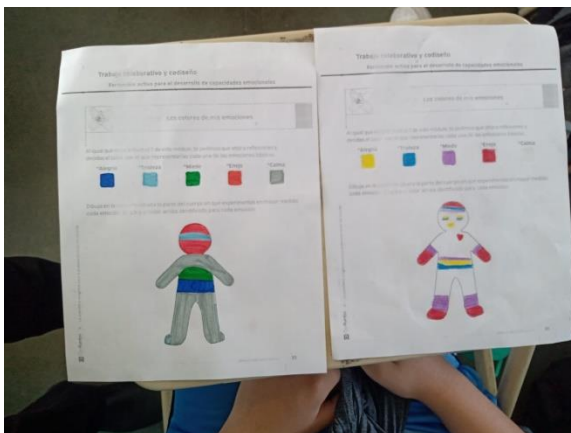
4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En conclusión, me gustaron mucho las actividades, aún que al iniciar **me sentí confundido**, al ver todo el trabajo que se tenía que hacer y por el desconocimiento de la plataforma donde se entregan algunos productos, pero después de la explicación de nuestra asesora me sentí más **tranquilo**, esto me permitió disfrutar de la primer parte de este taller y que las actividades se me hicieran interesantes, sencillas, pertinentes y significativas para mí y para los alumnos, ya que nos sirvieron para evaluar que tanto nos conocemos a nivel emocional, con esta evaluación me sentí un **poco triste** pues me di cuenta de que, me cuesta mucho expresar mis emociones, pero ahora me siento **alegre** pues encontré una guía para encaminarme a encontrar ese desarrollo emocional que nos rescate de la apatía y el analfabetismo emocional que muchas veces rodea a nuestra persona y también poder orientar a mis alumnos a ser mejores personas.



### Actividad: Los colores de mis emociones.

La actividad se inició comentando una breve explicación sobre las emociones básicas tomada de la actividad 4 “las emociones... están en nuestro cerebro”. En esta actividad los alumnos asignaron colores a las emociones básicas, para después identificar en un esquema corporal, la parte donde perciben dichas emociones, los alumnos expusieron sus respuestas.



Actividad: Termómetro emocional.

Se dibujo un termómetro grande asociado a cada nivel con una intensidad emocional, se pego al frente del pizarrón; se pidió a los alumnos que pensarán como se sitían en ese momento y pasaron a señalar en el termómetro la emoción sentida. Explicaron por qué eligieron dicha emoción y la intensidad. Para finalizar describieron las emociones que más y menos les gusta percibir.



## 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.                                      |              |            |               |           |               |