



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Actividades como estas son de gran ayuda para que los maestros y alumnos seamos conscientes de nuestras emociones, aprendamos a regularnos y desarrollemos las competencias emocionales que se mencionan en el curso, tan indispensables para enfrentar la sociedad actual en la que vivimos.

Creo que este tipo de actividades deberían de tener un horario específico dentro de la jornada escolar en todas las escuelas, ya que al trabajarlas de manera constante y en un horario fijo nos permitirá atender situaciones dentro de nuestro contexto escolar y comunitario, como la falta de interés de algunos alumnos, el bajo rendimiento académico, los conflictos entre alumnos e incluso entre algunos docentes, los problemas de comunicación, los casos de violencia, la poca tolerancia a las diferencias entre muchos más.

Me siento entusiasmado y motivado por continuar con el trabajo de estas actividades, a pesar de que estamos por terminar el ciclo escolar. Muchas de las estrategias y actividades que he observado en el manual y en las aportaciones de los compañeros en Facebook servirán como un acervo para el siguiente ciclo escolar.

En este momento de cierre del módulo uno estoy alegre por haber tomado este curso ya que no había tomado uno tan relacionado con las emociones como este y en verdad está respondiendo a las expectativas que tenía.

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

La mejor manera en que he conectado conmigo mismo es siendo honesto durante el desarrollo de cada una de las actividades del manual. En lo personal fue muy significativo para mí la actividad 6 “Música de tiburón” ya que nunca me había detenido a pensar a profundidad sobre cómo me habían acompañado en mi infancia

y adolescencia en el manejo de algunas emociones y fue triste reconocer como muchos de nosotros crecemos solos en este aspecto sin ayuda ni siquiera de nuestros padres, sentí coraje también por esa razón, pero con las siguientes actividades y videos también comprendí que no había razón para sentirse triste ni enojado, a la mayoría de nuestros padres tampoco les enseñaron como manejar sus emociones. Este curso me ha hecho reflexionar sobre qué cosas estoy haciendo para desarrollar las competencias emocionales y que me falta por hacer. Creo que una falta mucho por aprender, por el momento me siento conectado conmigo mismo y muy motivado.

Ya no me centraré en quejarme del acompañamiento que no tuve en el pasado, nunca es tarde para seguir aprendiendo. Y qué bueno que soy docente, me esforzare porque mis alumnos mejoren sus competencias socioemocionales también.

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

Por supuesto, al inicio no fue sencillo, los alumnos mostraban inseguridad para expresar lo que sentían o dar sus argumentos. Así que de las actividades que realice empecé por hacerlas yo, por ser honesto con ellos mismo y servir de ejemplo de que podemos sentirnos en confianza y sobre todo seguros de que todos respetaran nuestras opiniones y puntos de vista.

Durante el desarrollo de actividades se motivó a los alumnos para que expresarán lo que sentían, también se realizó más de una ocasión el ejercicio de respiración sugerido. Conforme avanzamos en la realización de las actividades los propios alumnos comenzaron a dar sugerencias sobre cómo podemos convertir emociones negativas en positivas.

Algunos alumnos se sintieron tristes debido a las problemáticas, sobre todo familiares que viven, pero en este momento se pidió el apoyo de sus propios compañeros para que compartieran algunas palabras o consejos para aligerar un poco estas problemáticas.

Algunos alumnos se mostraban muy alegres y divertidos al mencionar que su emoción era la alegría, así que incluso bromeaban con sus compañeros.

Durante las clases he compartido las altas expectativas que tengo en cada uno de ellos y he procurado motivarlos y resaltar las habilidades y aciertos de cada uno de ellos.

Al final de las actividades la mayoría de los alumnos quedaron entusiasmados por continuar con estas actividades y encontrar más alternativas para el manejo de emociones negativas como el enojo.

Al finalizar las actividades la confianza con mis alumnos y entre ellos aumento.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

El proyecto cumple con las expectativas esperadas. Realmente propicia una muy buena iniciación con nosotros y nuestros alumnos al tema de la educación socioemocional.

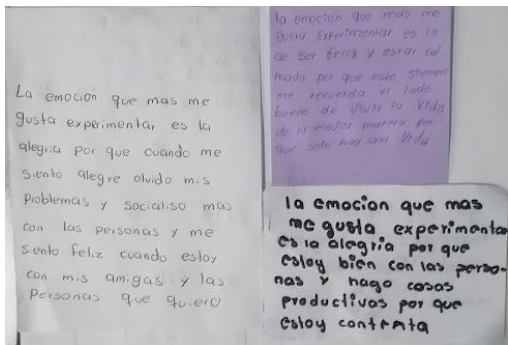
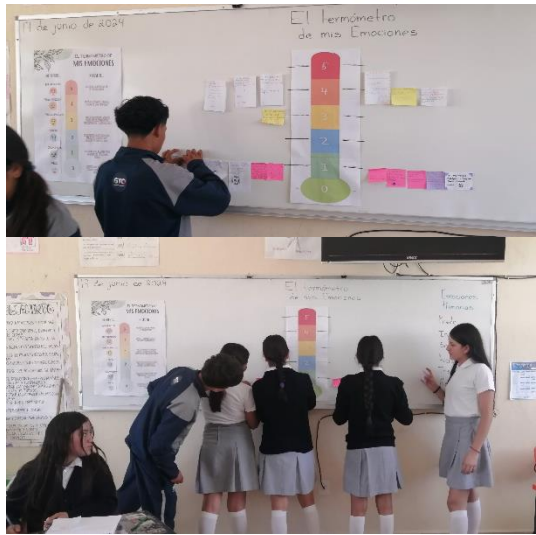
Con este proyecto nosotros y nuestros alumnos comenzamos a poner más atención a nuestra salud emocional, a reconocer nuestras emociones, lo que nos hacen sentir y como las expresamos con los demás.

Además, las actividades realizadas son muy dinámicas y entretenidas. Los maestros y los alumnos las podemos realizar sin muchos gastos y exceso de material de por medio.

Permiten mejorar la relaciones y convivencia entre alumnos y maestros.

Me parece que este mini proyecto tuvo buenos resultados, ya que al aplicar en el grupo las actividades propuesta estos días también se mejoró la dinámica del trabajo en los otros campos formativos, se realizarán de manera más participativa y con más iniciativa de algunos alumnos. Definitivamente cuando se atiende el área emocional se aprende mejor en el resto de asignaturas.

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



ACTIVIDAD: TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

1. Se hizo un recordatorio acerca de que eran las emociones, las sensaciones y los sentimientos.
2. Se escribieron en el pintarrón las emociones primarias.
3. Se colocó el termómetro de las emociones en el pitarrón. (Uno con un ejemplo y otro solo con los números y los colores)
4. Cada alumno paso a colocar en el termómetro la emoción que sentían (en el papelito pudieron agregar alguna marca personal)
5. Se invitó a los alumnos a que comentaran con el grupo las emociones que colocaron y el porqué de su elección.
6. Para los alumnos que mencionaron emociones negativas, se pido a los integrantes del grupo que compartieran de manera voluntaria sugerencias o consejos para mejorar el estado emocional de los participantes.
7. Para terminar, los alumnos escribieron al reverso de su papelito la emoción que más les gusta experimentar y por qué. Se leyeron algunos de los escritos y se concluyó la actividad remarcando la importancia de identificar nuestras emociones.

La organización del grupo fue en círculo para que todos pudiera verse a la cara mientras participaban.

ACTIVIDAD: SABERES QUE EMOCIONAN

Para esta actividad, primero se hizo una recapitulación de lo que se había trabajado previamente sobre las emociones.

Se leyeron cada una de las siguientes afirmaciones y se pidió a los alumnos que levantaran la mano si estaban de acuerdo con la afirmación o que la pusieran al frente en caso de que fuera 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 terminar la actividad se pidió a los alumnos que explicaran el porqué de su elección

Melina Pérez 14 June 24 Scribble

Todos expresamos las emociones de la misma manera...

Yo estoy en desacuerdo, porque no todos vamos a reaccionar de la misma manera, un ejemplo es cuando algunas personas están tristes unas lloran, unas pueden reaccionar violentas, y otras pueden reaccionar como si no les estuviera pasando absolutamente nada cuando por dentro se sienten muy mal. Y en ese ejemplo nadie reacciona de la misma manera.

Nancy Valleza Arenas 14 06 24 Scribble

Sabes controlar tus emociones

No, por que a veces los problemas que me pasan tienen muchas emociones y algunas de mis emociones no las controlo, como cuando me enoja digo cosas que no van.

Saberes que emocionan

"El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones"

En este tema creo que las emociones que el ser humano tiene y muestra van a influir en el tipo de ganas y mejor empeño en poder sacar buenas calificaciones en la escuela o en el trabajo por esta explicación concuerdo que no estoy de acuerdo

Saberes que emocionan

Todos los adultos saben controlar sus emociones...

yo no estoy de acuerdo porque creo que nadie sabe controlar sus emociones ya que al momento de la situación ni siquiera los adultos piensan lo que dicen o hacen todos han llorado, se han enojado etc. y eso no lo pueden controlar por lo tanto los adultos tampoco controlan las emociones.

ACTIVIDAD: VOLCAN DE EMOCIONES

1. Se realizó la lectura comentada del cuento “El volcán”
2. Posteriormente se respondieron las preguntas del manual.
3. para terminar se socializaron las respuestas de manera grupal y se reflexiona sobre la importancia y estrategias para controlar emociones negativas como el enfado.

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Que aunque te enojas tienes que pensar lo que dices o haces tienes que respirar para controlar un poco más la emoción.

¿Qué imaginan que pasó? que el volcán hizo erupción

¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? enojo y tristeza

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quien terminó lastimando más? a su amigo el bosque

¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán? No enojarse y hubiera hablado con su amigo el bosque para encontrar una solución y los dos hablar con los hombres.

• ¿Les han pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien más? si

¿Cuál sería la moraleja de esta historia? Que siempre hay que controlar y pensar lo que sentimos antes de expresarnos

Qué imaginan que pasó? que erupción por el enojo que sintió

Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior? Enojo y tristeza

Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quien terminó lastimando más? a el bosque

Como lo hubiese podido hacer diferente el volcán? tratando de controlar sus emociones y hablar con los hombre

Les ha pasado alguna que, por no medir su enojo, terminaron lastimando a alguien que quieren? si

Cuál sería la moraleja de esta historia? que debemos controlar nuestras emociones para no lastimar a alguien

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.					