



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

La respuesta para esta primera pregunta girará en torno a la narrativa de dos actividades, siendo:

- a) Saberes que emocionan. Durante el desarrollo de esta actividad me percate de la importancia que tiene el promover el desarrollo de las emociones así como el aprendizaje de éstas, a través de la generación de ambientes y experiencias pedagógicas como la aplicada en esta actividad, en la que acontecieron múltiples interacciones que favorecieron la construcción de la identidad; el desarrollo de la autonomía; la autoestima; el cuidado y reconocimiento de sí mismo, de los otros y del medio que le rodea; las formas de expresar lo que se piensa, se siente y emociona; y su deseo de conocer el mundo.

El reconocimiento de lo anterior me permite ofrecer una educación socioemocional pertinente, oportuna y de calidad, en la que las y los adolescentes reconozcan sus habilidades socioemocionales y otorguen un lugar importante a sus maneras propias de expresar, representar, comunicar y descubrir las emociones presentes ante las diversas situaciones a las que se enfrentan fuera y dentro de su vida escolar.

La actividad realizada me generó optimismo y alegría porque las y los estudiantes disfrutaron de aprender desde su propia perspectiva, expresando sus ideas y emociones, convirtiéndose en comunicadores activos, en la medida de sus posibilidades, para comprender y crear lo que pasa en su cotidianidad.

- b) Volcán de emociones. La aplicación de esta actividad me invitó a reflexionar aún más en cuáles son los momentos o situaciones de enojo difíciles de enfrentar en las y los estudiantes con los cuales trabajo.

Esto resulta por demás importante, ya que una persona que tiene una mayor certeza de sus emociones suele dirigir mejor su vida. Gestionar las emociones de manera correcta aporta beneficios increíbles al estado de ánimo, así como evitar conflictos en las

relaciones interpersonales. Y por ende, el desempeño académico suele ser más eficiente y eficaz.

La actividad me dejó satisfecha en cuanto a la interacción que se originó entre el grupo de educandos, ya que la mayoría fue capaz de verbalizar sus emociones y ser empático ante los demás.

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

Realizar la actividad en un ambiente tranquilo y dando las pautas necesarias a las y los estudiantes me permitió adherirme a la actividad, interiorizándola con la respuesta a cada pregunta planteada sobre la historia.

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

Sí, al lograr generar un diálogo igualitario ante la historia planteada, tanto estudiantes como yo docente, empezamos a ser conscientes de las emociones que sentimos, se reconocieron, se les puso nombre y etiquetamos.

Esta situación deja clara la idea de que no todos reaccionamos de la misma forma ante las experiencias que vivimos, y que el trabajo en equipo tenga un rendimiento a gran escala.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

La función docente que desempeño actualmente no sólo la vislumbro como “el quehacer de enseñanza cognitiva”, sino que involucra un trabajo conjunto de quehacer emocional y afectivo, permitiendo acceder de forma más trascendente en la vida de cada una y cada uno de los estudiantes con los que se trabaja.

En la actualidad, la dinámica social propia del entorno de trabajo, demanda al docente la formación de estudiantes con elementos propios como el autoconocimiento, la empatía, la consciencia emocional, la autorregulación, la colaboración y la gratitud.

Esto en favor de contribuir a construir una comunidad en la cual sus integrantes reconozcan vínculos emocionales e interacción social.

En las aulas de telesecundaria es posible una atención más cercana al alumno, brindando oportunidades formativas enfocadas en la promoción de habilidades cognitivas como socioemocionales, las cuales son la base para el aprendizaje permanente.

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

La actividad “Saberes que emocionan” se desarrolló en un ambiente ameno y de manera general, dando al grupo una pequeña introducción a la importancia de las emociones en la vida cotidiana.

Posteriormente, se dictaron la serie de frases propuestas y se le solicitó al estudiante responder de acuerdo a su criterio, para luego compartir en plenaria las respuestas.

La mayoría de los educandos participó exponiendo sus resultados a cada frase y entre este compartir de anotaciones se abrió el espacio para que los pares presentaran sus opiniones sobre lo expuesto.

El diálogo igualitario que se propició permitió que la comunicación efectuada fuera activa, generando un ambiente empático y de comprensión a lo que se narraba en cada interrogante.

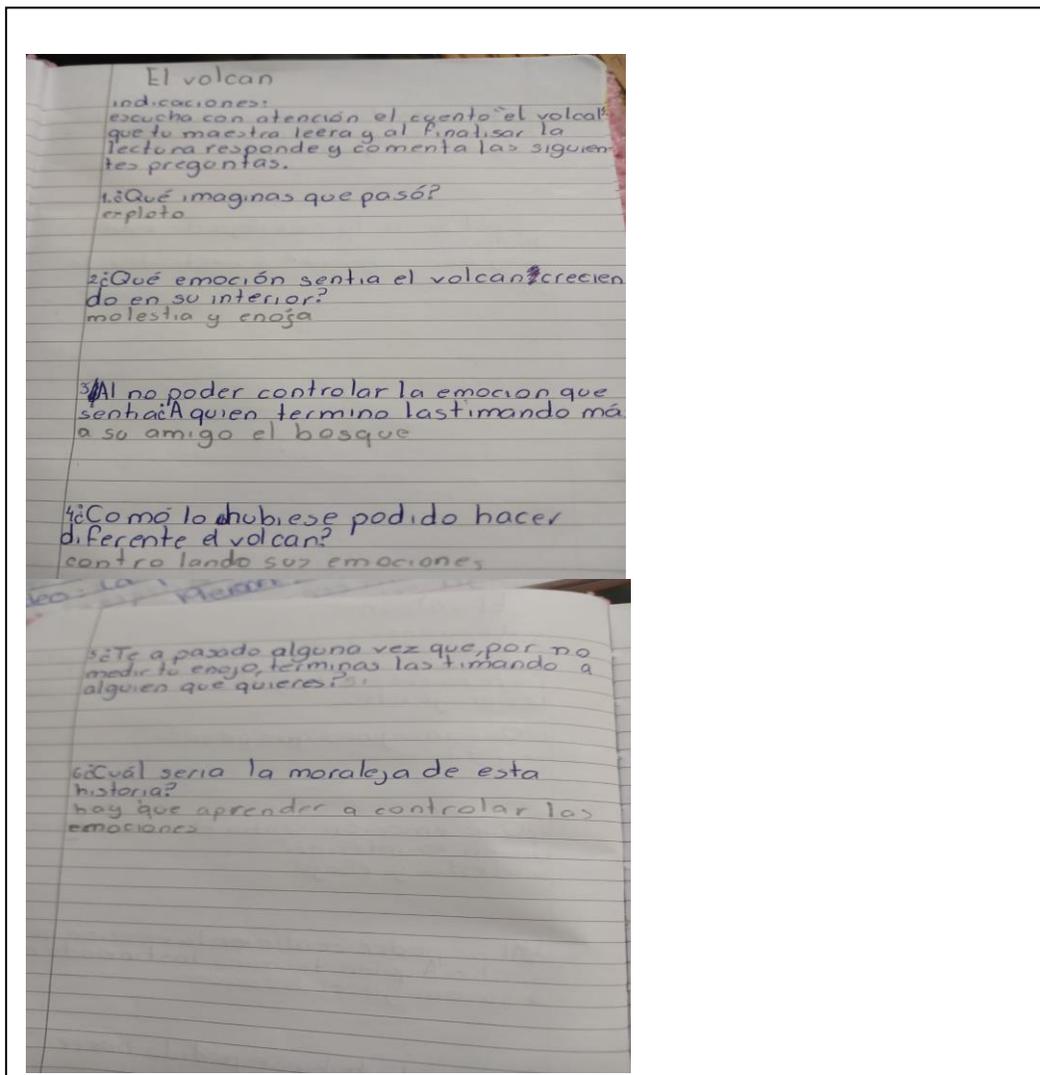
En lo que respecta a la actividad “Volcán de emociones”, decidí realizar la actividad fuera del aula, nos reunimos en un espacio al aire libre, se le solicitó a los chicos que se sentaran y se acomodaran en círculo, realizamos una actividad de atención plena, utilizando la técnica de la respiración tipo triángulo y así propiciar calma y tranquilidad al estudiante y lograr conectar con la lectura del cuento “El volcán”.

Se dio paso a la lectura del cuento, y mientras se leía se hacía énfasis en algunas de las acciones de la narrativa.

Al concluir la de leer, se le pidió al alumno responder una serie de cuestionamientos y posteriormente compartir en plenaria para obtener conclusiones generales.

El hecho de compartir y retroalimentarse en grupo permitió que los y las estudiantes que más dudas manifestaban ante sus posibles respuestas cambiaran su actitud y mejoraran su participación.

No es sencillo que algunas o algunos de los adolescentes se permitan compartir experiencias propias de reconocimiento de las emociones bajo las cuales se encuentran. Pero la actividad apoyo y motivo a que la mayoría del grupo expusiera sentires propios, los identificaran y gestionaran para estar bien consigo mismos.



Actividad: Saberes que emocionan

Indicaciones: Reflexiona acerca de las siguientes frases y escribe si es correcta o incorrecta, justifica ambas respuestas.

Frases:

- 1.- Todas expresamos las emociones de la misma manera.
 Incorrecta, Considero que cada persona tiene diferentes pensamientos y modos quizás que haga que cada uno como persona se exprese de distinta manera, ya sea alestar emocionado, triste u enojado.
- 2.- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
 Incorrecta, Ya que hay ^{hay} personas adultas, como ejemplo mis papás, ya que ~~hay~~ hay ocasiones en las que no controlan sus emociones y se molestan y no superan o bueno no dan vuelta a la hoja y el enojo suele durar bastante tiempo.
- 3.- El manejo de emociones es más importante que sacar mejores calificaciones.
 Correcta, yo creo que es mejor estar bien primero uno mismo, estar bien consigo mismo y ahora si poder poner manos a la obra y hacer las cosas bien en la escuela y en cualquier otra cosa a la que te dediques.
- 4.- Sabes controlar tus emociones.
 Incorrecto, trabajo mucho para poder estar mejor y sentirme bien conmigo, como soy, y esto da lugar a estar en paz conmigo lo que me lleva a manejar mis emociones, aunque esto es más difícil de lo que parece.

5.- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
 Incorrecto, Puede haber sentimientos como el amor y la manifestación de eso sería la emoción de alegría. pienso eso en cuanto a esto.

6.- Sentimos con el corazón

Correcto, Considero que yo si siento con el corazón ya que hay ocasiones que mi mente a veces me dice una cosa pero hay otra parte que pues llamo corazón que me hace pensar de diferente manera.

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.					