



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP) Profesor: Juan Héctor Núñez Cisneros.

Módulo 1

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

Me pareció muy pertinente aplicar la estrategia de el “Termómetro de mis emociones” como una manera de relajar a mis alumnos, ya que estaban un poco estresados, preocupados y algo frustrados por la aplicación del examen RIMA. Ya entrados en el tema se llevó a cabo la actividad de “Saberes que emocionan”, esto para poder comprender un poco más sobre las emociones y ser empáticos con las personas que les cuesta un poco más de trabajo saber manejarlas o controlarlas.

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

Realmente estuve buscando el momento ideal para la aplicación de la estrategia, tenía que ser un momento en donde los alumnos sintieran la necesidad de poner atención en lo que les explicaba, como se miró en éste primer módulo (para tener un aprendizaje significativo se debe tener interés). Fue ahí donde de creí el momento oportuno para transmitir el aprendizaje hacia los alumnos y así mismo conectar conmigo mismo y con ellos.

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

Pienso que si logré conectar mis alumnos y transmitir el mensaje de manera positiva de la importancia que tiene saber conocer y manejar las emociones de una manera adecuada. Al inicio les pregunté si alguno sabía que son las emociones, si conocían algunas, si todas las podían controlar, etcétera. Lo cuál detonó una polémica dentro del aula ya que algunos alumnos comentaron que si las controlaban todas, que algunos de sus familiares no controlaban la ira, tristeza, miedo, etcétera. Ya teniendo la atención de

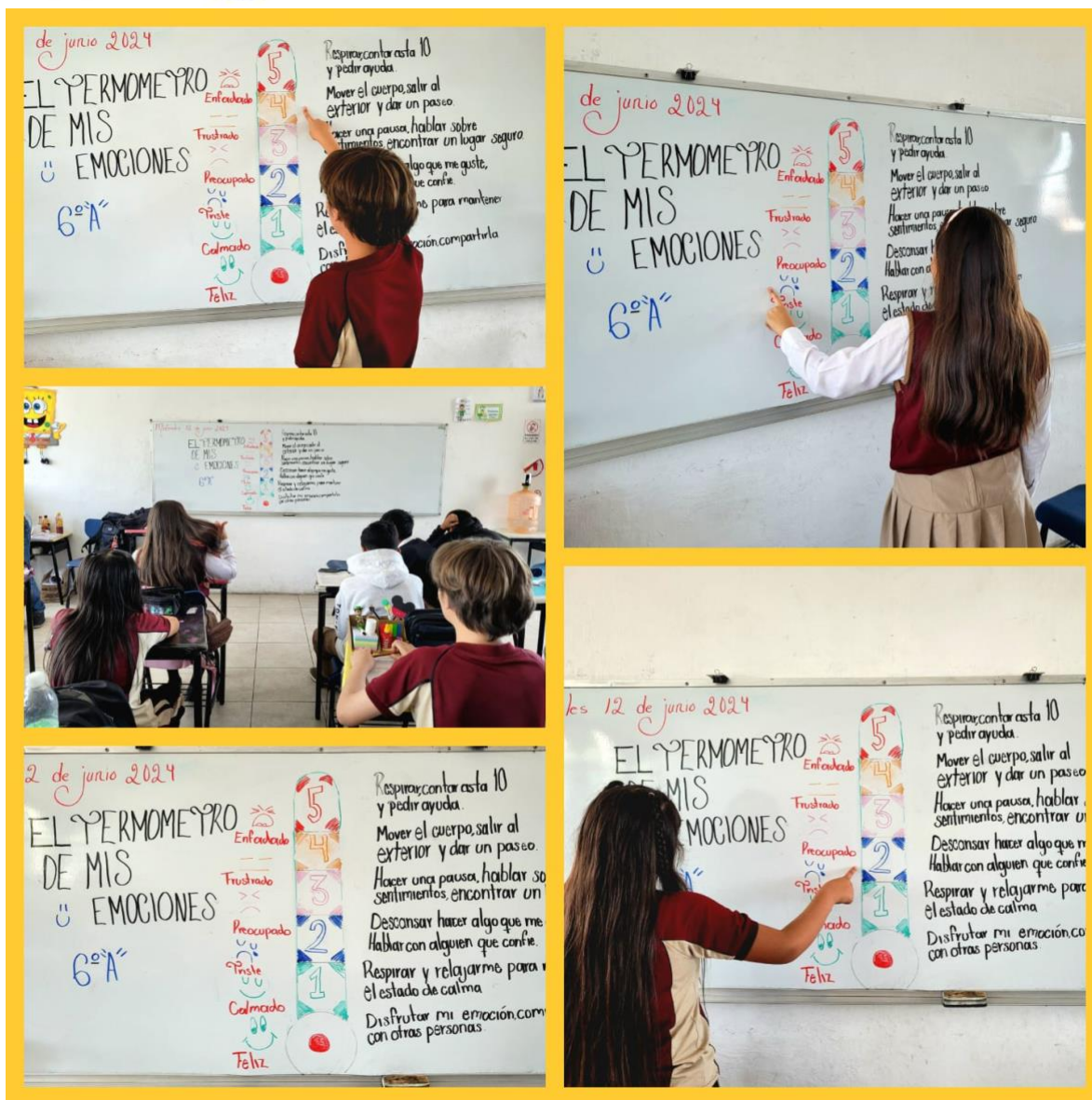
ellos comencé a platicarles algo acerca de lo que hasta el momento e visto en el taller, sobre que son las emociones, tips para poder controlarlas, reconocer cual emoción es la que más trabajo nos cuesta manejar, etcétera. Posteriormente dibujé el termómetro de emociones en el pizarrón explicando la dinámica de la actividad, pasaron alumnos voluntarios para expresar su emoción que en el momento sentían y dando argumento de la misma, la actividad fue enriquecedora ya que los alumnos participaban activamente y daban sugerencias para controlar la emoción que en el momento tenían. Después llevé a cabo la actividad de “saberes que emocionan” en donde les dicte 6 preguntas que ellos tenían que argumentar de acuerdo a lo que ellos sabían; esto fue muy productivo porque llegaron a la conclusión que hay personas adultas que no saben controlar emociones como la ira, tristeza, enojo, miedo; llegando a la conclusión que es algo que debemos trabajar constantemente para mantener una buena salud mental.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

En lo personal considero que es de suma importancia trabajar constantemente con el control de emociones, ya que es algo complicado de hacer y que muchas veces sino lo tratamos de mejorar nos mete en problemas. Pienso que en la actualidad existen muchos problemas en los niños por no saber controlar sus emociones y es deber de nosotros como docentes guiarlos y brindarles confianza para que expresen lo que sienten y poder ayudarlos; creo también que los problemas que existen en casa y en la sociedad actualmente detonan que los niños tengan problemas emocionales y soy de la idea que tenemos que ser empáticos con ellos y en vez de regañarlos o juzgarlos tratar de darles cariño y confianza, hasta el momento eso hago y me a dado resultados positivos con mis alumnos y tenemos una buena relación.

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

Aquí se puede apreciar claramente el termómetro de las emociones y como los alumnos pasan a expresar la emoción que en el momento sienten y comentan con sus demás compañeros



Ésas son algunas evidencias de mis alumnos en donde responden a las preguntas de la actividad “saberes que emocionan”

Saberes que emocionan



- * Todos expresamos emociones de la misma manera.
R= No porque otras personas son más fuertes
- * Todos los adultos controlan las emociones.
R= No porque no son los niños
- * El manejo de emociones es importante que sacar las calificaciones.
R= Si porque puedes hacer cosas con las que te van a valer
- * Sabes como controlar las emociones?
R= Si respirar
- * Las emociones y los sentimientos son lo mismo?
R= Si por que son las mismas emociones
- * Sentimos con el corazón.
R= No, con el corazón vivimos

Miércoles 12 de Junio

Saberes que emocionan

- ¿Todos expresamos las emociones de la misma manera?
No, por que todos pensamos diferente y siempre nos expresamos diferente todos.
- ¿Todos los adultos saben controlar sus emociones?
Puede ser que algunos si, por que por su edad pueden pensar, dudarlos etc y es mas difícil.
- ¿El manejo de emociones es mas importante que sacar las mejores calificaciones?
Si, por que una calificación es un pasado puede mejorar y en las emociones no.
- ¿Sabes controlar las emociones?
Siempre me agarraba la ira y lo tiraba.
- ¿Las emociones y los sentimientos son lo mismo?
No.
- ¿Sentimos con el corazón?
A veces por que siempre lo siento mas el corazón.

SABERES QUE EMOCIONAN

- ¿Todos expresamos las emociones de la misma manera?
No, algunas personas si saben controlar sus emociones como los niños y otras personas no.
- ¿Todos los adultos saben controlar las emociones?
No porque las emociones de unos pequeños son mas fuertes que otras y no los pueden controlar.
- ¿El manejo de emociones es mas importante que sacar las mejores calificaciones?
Las dos cosas son muy importantes para estar bien mentalmente como académicamente.
- ¿Sabes controlar tus emociones?
Ya creo que si por que por ejemplo cuando me enoja no hago cosas de un niño.
- ¿Las emociones y los sentimientos son lo mismo?
No solo se relacionan un poco.
- ¿Sentimos con el corazón?
Talves sea la mayoría de veces.