



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Al inicio estaba un poco nerviosa y ansiosa por llevar a cabo las actividades con los alumnos, por gestionar adecuadamente los tiempos. Tenía un poco de miedo de que los alumnos no se interesaran por las actividades planeadas o que no atendieran adecuadamente las indicaciones. Al mismo tiempo estaba emocionada, contenta y motivada por realizar una actividad diferente a las que había desarrollado en las últimas semanas con los estudiantes y esperaba poder conectar de una forma diferente con ellos.

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

Al dedicarme un tiempo para enfocarme en mí y en lo que estaba sintiendo fui consciente de que muy rara vez me pongo a pensar cómo me siento o qué situaciones me generan calma. Considero que desde el momento de planear las actividades a desarrollar fue un trabajo de introspección conectando conmigo misma y con las situaciones que estoy viviendo, darle mayor importancia a mis emociones y a los sentimientos asociados a las mismas.

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

Para mi grata sorpresa los alumnos participaron y se mostraron interesados por las actividades planteadas. Considero que logré conectar con mis alumnos ya que todos participaron en la actividad, fueron honestos con sus respuestas y por medio de su expresión oral, escrita y no verbal expresaron su sentir. Sus emociones fueron diferentes, algunos de los estudiantes manifestaron alegría porque volvían de su fin de semana y realizaron distintas actividades con su familia, otros expresaron tristeza

porque ya casi concluye el ciclo escolar, terminan la Telesecundaria y no estarán más con su grupo y amigos. Algunos expresaron miedo y desagrado porque ese mismo día presentaríamos el último examen del periodo, no lo querían hacer y estaban algo nerviosos. Respecto a la calma dentro de las respuestas más repetidas fueron que estar con sus mascotas, escuchar música y estar en contacto con la naturaleza les evocaba este sentir.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Me gustó mucho realizar actividades que incluyeran a los estudiantes ya que a veces nos enfocamos mucho en las actividades académicas y dejamos de lado a las personas, sobre todo los alumnos con mis alumnos que son adolescentes y a veces les cuesta mucho expresar lo que sienten. Creo que con las actividades planteadas se nos brindó un espacio para voltear a ver hacia a nosotros mismos y reconocer nuestras emociones y sentimientos, abordando así de manera natural las diferentes dimensiones de la educación socioemocional.

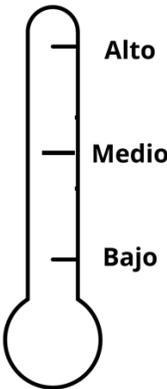
5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

1. Termómetro de mis emociones

Iniciando las clases les comenté a mis alumnos que estaba en un curso de educación socioemocional y que el fin de semana había realizado las actividades que nos dejaron. Les pregunté sobre su fin de semana y si alguien había visto la película de Intensamente, a partir de sus participaciones recuperé sus conocimientos previos sobre las emociones. De manera grupal leímos la infografía proyectada sobre las emociones. Comenté que las emociones son respuestas naturales en nuestro cuerpo ante distintos estímulos y que no son buenas ni malas, sino la reacción que tenemos las personas ante ellas. Posteriormente proyecté en la pantalla la imagen que creé para que les sirviera de base

para trabajar. Les comenté las instrucciones y escribí las preguntas en el pizarrón. Mientras los alumnos trabajaban yo también realicé mi termómetro en el pizarrón y al final de la actividad lo comenté con ellos, fui mencionando las distintas emociones y les pedí a los alumnos que las habían seleccionado que levantaran su mano. Tres alumnos nos compartieron cuáles son las emociones que más les gusta experimentar y por qué y cuáles son las que no. Para cerrar la actividad se compartió con los estudiantes que durante el día experimentamos diversas emociones y que es posible manifestarlas de formas diferentes. Finalmente, se proyectó la infografía de la página 41 del manual con el termómetro de emociones y con recomendaciones ante cada una.

Termómetro de mis emociones



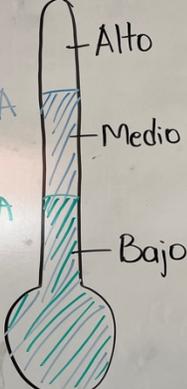
Termómetro de mis emociones 24/10

ALEGRÍA



SORPRESA





Alegría porque regresamos a clase después de no vernos y estoy contenta de estar con mis alumnos.

Sorpresa porque vinieron muchos y la mayoría cumplió con el proyecto del huevo bebe, pero también a algunos se les cayó.

Emily Yaxidín Sandevarán Ponce 24/10/24

Termómetro de mis emociones

Alegría



Miedo





Alegría por qué por fin Alto nos vimos mis amigos y yo.

Miedo por que siento que se me va a caer mi bebe huevo y por el examen.

Pregunta 1: ¿Por qué elegí esa emoción y nivel?
R: Alegría por que me gusta estar alegre Nivel: Alto

Pregunta 2: ¿Cuál es la emoción que más me gusta experimentar y por qué? R: Es Alegría por no me gusta estar asustada.

Pregunta 3: ¿Cuál es la que menos te gusta y por qué?
R: Miedo por que no tenemos que ser así.

Savani Guadalupe Quintana Hdez

Termómetro de mis emociones

ALEGRÍA

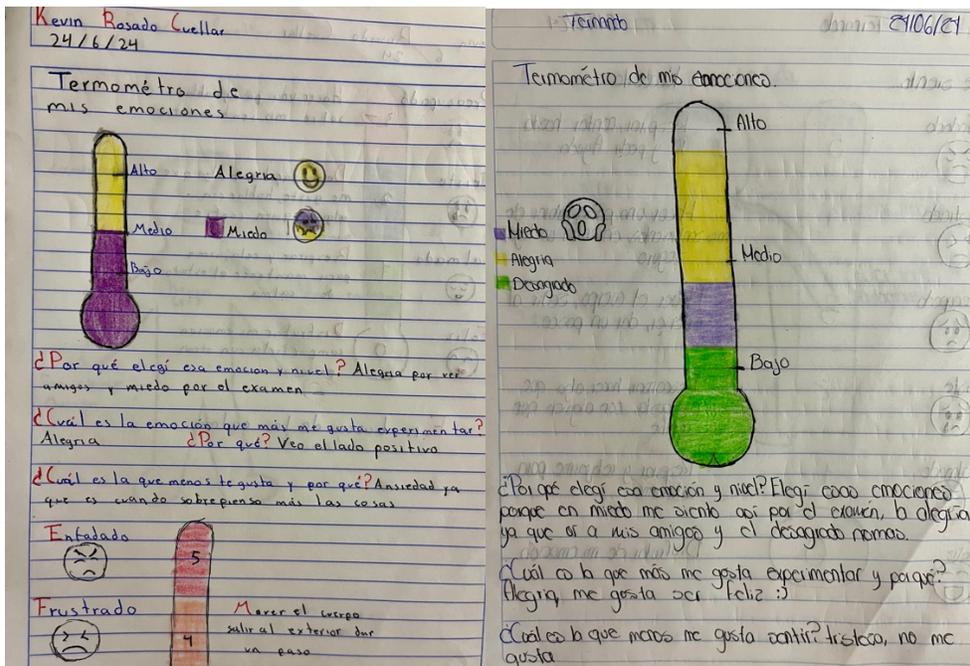




Pregunta 1: ¿Por qué elegí esa emoción y nivel?
R: me Sienten feliz por volver a ver a mis amigos y que mi huevo me salió como esperaba.

Pregunta 2: ¿Cuál es la emoción que más me gusta experimentar por qué?
R: Alegría, te Sientes bien Contigo y estar agusto

Pregunta 3: ¿Cuál es la que menos me gusta por qué?
R: miedo, tristeza Son unas emociones muy feas y no me gusta tener ese sentimiento.

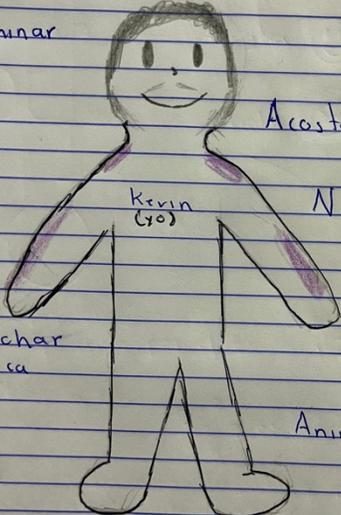


2. En busca de la calma perdida

Antes de concluir la jornada escolar se realizó una pausa activa con los alumnos donde se realizaron algunos ejercicios de movilidad del cuerpo. Posteriormente se realizó el ejercicio de Respiración en calma. Por medio de lluvia de ideas los alumnos expresaron qué es la calma y con apoyo de la información del manual se comentó que la calma es un estado de tranquilidad y control emocional. Después se proyectó la silueta de persona en la pantalla y se les dieron las indicaciones de pensar en qué parte del cuerpo experimentan la calma y asignarle un color para marcarlo. Se les solicitó escribir su nombre dentro de la figura y alrededor escribir el nombre de personas, cosas o situaciones que les generen la misma. Mientras los alumnos trabajaban realicé mi propio dibujo en el pizarrón y compartí mis respuestas con los alumnos. Se le pidió a cada estudiante mencionar alguna de sus respuestas que le dieran calma. Finalmente se cerró la actividad indicando la importancia de practicar la calma y tratar de luego de experimentar una emoción fuerte regresar a este estado.

Kevin Rosado Cuellar
 24/06/2024

En busca de la calma perdida

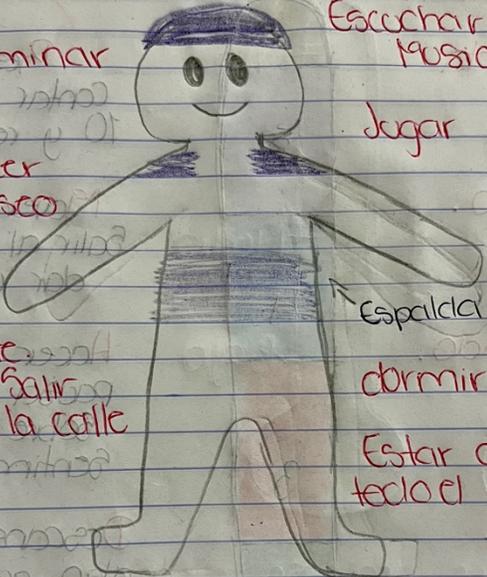


Actividades y elementos asociados:

- caminar
- Escuchar Música
- Acostarme
- Naturaleza
- Animales

Jacmin Mina del Ramirez
 24-06-2024

En busca de la calma.



Actividades y elementos asociados:

- Caminar
- Hacer
- Estar con mi hombre
- Salir a la calle
- Escuchar Música
- Jugar
- Escuchar
- Española
- dormir
- Estar acostada todo el día

En busca de la calma perdida



Actividades y elementos asociados:

- Caminar
- Leer
- Meditar
- Respirar lento
- Acostarme
- Mi familia
- Escuchar música clásica
- Sonido de pájaros
- Sonido de agua
- Naturaleza
- Pop It
- Mi pareja

Angelis Betzabel Gonzalez 3
 24/06/24

En Busca de la calma perdida



Actividades y elementos asociados:

- Escribir en mi libreta
- Mi amigo
- Ver el arte
- Usar la lona
- Cantar
- Escuchar música
- Intentar a aprender un baile de k-pop
- Sonido de la naturaleza
- Pegarle al ojal de bot