



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

(PTP)

### Módulo 1

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

Los sentimientos que tuve al realizar estas actividades para mí y para mis alumnos fueron de entusiasmo, gratitud y esperanza.

De entusiasmo porque estoy convencida de que las emociones y los sentimientos son parte de nuestra vida que nos ayudan a saber vivir y convivir, que lo primero es el bienestar de la persona para poder trabajar las demás áreas. Me entusiasme con las actividades de relajación ya que estamos en aulas móviles y sin escuela, trato de ofrecerles un espacio limpio y agradable para que se sientan bien y cómodos, y al trabajar “Ser sintiente”, me entusiasme de verlos disfrutando un espacio de tranquilidad.

De gratitud hacia ConRumbo que nos ofrece talleres interesantes que muestran la preocupación por trabajar y rescatar la parte humana de los alumnos y docentes, el bienestar y cómo apoyar en este proceso que van pasando ante las circunstancias que cada uno vive. Gratitud hacia mis alumnos que son prestados y encomendados para trabajar lo cognitivo, pero también para ofrecerles un espacio de paz y tranquilidad en el mundo que ofrece inquietud y pérdida del ser personas; y también gratitud con Dios por darme la oportunidad de estar en éste mundo y poder trabajar, vivir y servir en lo que me gusta hacer, que es enseñar.

De esperanza porque cuando decidí realizar otra licenciatura aparte de preescolar, fue precisamente porque tuve y tengo la esperanza en los adolescentes y jóvenes, que en ellos cabe la bondad y la esperanza para modificar formas o estilos de vida. Mi esperanza me recordó el compromiso que tengo con mi labor docente, por ellos elegí mi segunda licenciatura.

Las emociones fueron de entusiasmo, orgullo y placer.

Entusiasmo porque las actividades que ofrece el taller, son variadas y convenientes a cualquier edad de los alumnos. También me entusiasme porque me brindan herramientas

para realizar una planeación que pueda llevar a cabo en la materia de socio emocional, y por el espacio que me brindan a mí para reencontrarme.

Me sentí orgullosa al ver los avances que llevan mis educandos en esta parte emocional, el alumno que le cuesta demasiado trabajo saberse comunicar sin palabras anti sonantes y con calma, lo hace cada vez menos, las alumnas que tenían diferencias entre ellas, se comunican o buscan entablar un diálogo, etc.

Placer porque las actividades recreativas y de relajación me causan placer al realizarlas tanto en mi persona como con mis alumnos, siento placer darme un tiempo a SOLAS para mí, me gusta la soledad y la disfruto, disfruto relajarme y reirme de cosas que recuerdo.

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

Comenzando desde la relajación, escuchando los audios que me incitaban a llevar una buena respiración y poder sentir un descanso profundo como hacía tiempo ya no lo hacía, me he dedicado a ser más activista, a dar y no me he dado la oportunidad de darme a mí misma, siempre lo había hecho, pero dejé casi más de medio año sin hacerlo; es una sensación placentera, cuando me conecto conmigo misma, me valoro y las deficiencias las veo como oportunidades para crecer, las cosas y actitudes de los demás, las veo positivas y siento la necesidad de ayudar a que las personas vivan un estilo de vida mejor del que están viviendo.

De ésta manera logré conectarme conmigo misma:

Primero querer y estar dispuesta a hacerlo, después buscar los medios para poder propiciar un espacio en silencio (lugar y música de relajación), en seguida perderme en mí misma, pensando solo en mi bienestar, amándome y aprovechar éste tiempo que es oro para quienes tenemos hijos, somos trabajadoras, esposas y amas de casa; y por último reconocirme como persona única y valiosa, con logros y batallas (entra el desahogo y el descanso espiritual), para terminar con una calma y silencio interior.

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

Si, durante el trabajo realizado en éste ciclo escolar, me di a la tarea de trabajar con ellos la parte emocional, interesarme en su persona y en cómo apoyar en ésta etapa de la pubertad y adolescencia tan complicada para algunos de ellos.

Logré conectarme con ellos mediante la confianza, proporcionándoles un ambiente agradable en donde procuro esté limpio, con ventilación y con aromas agradables. Con el diálogo ante situaciones apremiantes de algún logro o falta en la conducta o en lo académico; también mediante una pequeña palmada, un preguntar cómo se sienten, preguntarles cosas de su interés de manera personal y con el trato respetuoso y siempre con las palabras mágicas que son por favor, con permiso y gracias.

En esa conexión con ellos y durante las actividades, observé sentimientos de tristeza, gratitud y admiración; y emociones como sorpresa, seguridad y empatía que se generaron al realizarlas: Sentimiento de tristeza cuando realizaron la actividad 6 “Música de tiburón”, en donde escribieron un acontecimiento desde su niñez o en la actualidad e identificaron aquellas emociones que surgieron y fueron ayudadas para poderlas trabajar con sus papás y las que dejaron sin hacer caso alguno. Notaron la poca importancia que sus padres o familiares les dieron en el momento, en algunos casos se burlaron de lo que sentían diciéndoles que deberían de ser machos o fuertes y en otras los papás no tomaron importancia, solo si eran cosas de logros o felicitaciones.

Sentimiento de gratitud cuando realizaron la actividad 6 de gratitud, en donde escribieron a tres o cuatro personas aquello por lo que les agradecían de algo bueno que realizaron en su persona, hubo tres alumnos que querían escribirle a cuatro o cinco personas, porque no querían dejarlas fuera de su agradecimiento, están en una etapa que es sensible en esta actividad, muestran emoción, tristeza o amor por las personas que son importantes en sus vidas.

Sentimiento de admiración por las personas que los han ayudado y han hablado con ellos, que muestran interés en que mejoren y que para ellos son sus héroes, como son familiares o padres de familia. También mostraron admiración porque en otros grados escolares no se habían interesado por ellos, no les dedicaban un círculo de paz para poder decir lo que no está bien y no hablaban con ellos, solo eran reclamos y llamadas de atención con sus papás.

Emociones de sorpresa al realizar las actividades, porque ni ellos mismos descubrían lo valioso que son, todo lo que han aprendido al paso del tiempo y aquellos que dejaron pasar, las oportunidades que tuvieron y lo que hubieran ganado de ellas si las hubieran aprovechado. Sorpresa también en la actividad 1 de relajación en donde se sorprendieron que los compañeros que no se pueden estar en silencio lo hayan estado y uno de ellos se haya quedado dormido.

La emoción de seguridad al sentirse seguros de ellos mismos, de lo bien que se siente ser ellos, honestos, libres de poder ocultar cosas, seguridad en poder expresar lo que sienten sin temor a que yo como docente los calle o los reprenda, el saber escucharlos les brinda seguridad, el decirles cosas positivas y valorarlos en lo académico y en sus conductas también les da seguridad en ellos mismos, para seguir avanzando.

Mostraron empatía en las actividades 1, 6 y 13 al escuchar a los demás leer sus trabajos, ver cómo en pareja se decían lo bueno de cada uno y lo que hacía falta hacer para estar en paz, un alumno y una alumna se pidieron perdón por haberse ofendido y por no saber lo que estaban pasando y del porqué de sus conductas.

#### **4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.**

FABULOSO! Es un espacio primero para mí, para aprender y reconocer en mí lo que soy, lo que siento, lo que necesito, lo que debo hacer para mejorar mi estilo de vida. Porque sé que mi bienestar también envuelve a mi contexto que es mi familia, mi labor docente y las personas que me rodean.

La educación socioemocional es la materia o el eje donde debe girar todas las demás asignaturas, porque por naturaleza somos humanos con emociones y sentimientos; y es lamentable que no se considere como prioridad en toda la cuestión académica, desde docentes, padres de familia y alumnos.

Las actividades fueron convenientes y pertinentes, a propósito de mi planeación que estoy llevando a cabo en el campo formativo de lo humano y lo comunitario, actividades que implementé sin salirme de lo programado.



Me agradó reconocer mis capacidades y renovar aquellas que voy dejando de ejercer, trabajar con mis alumnos esta parte emocional, que descubran sus capacidades y se permitan crecer y buscar un entorno agradable de su instancia en la escuela.

EXCELENTE el primer mini proyecto.

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



**ACTIVIDAD 1. SER SINTIENTE.**

**ACTIVIDAD 13. QUE LAS PERSONAS SEPAN ESCUCHAR LO QUE PIENSAN Y DICEN DE LOS DEMÁS. (Foro)**

Esta actividad se llevó a cabo como parte de un descanso relajante en donde abarqué dos actividades (actividad 13 "Que las personas sepan escuchar lo que piensan y dicen los demás" y actividad 1 "ser sintiente"), trabajando por proyectos, me da la facilidad de encausar varias actividades con un mismo fin en la materia de Educación Socioemocional. Se logró un descanso, empatía en la actividad, gusto por compartir entre los demás y apertura a darse cuenta de lo que causa el no ser consciente de sus propias emociones cuando éstas son negativas. Tuvieron un espacio para ellos, en silencio, agradable con aromas relajantes de lavanda, música adecuada y luz tenue, después del audio ser sintiente, les fui diciendo frases positivas de acuerdo a lo que viven, de lo que están sufriendo y de lo que les hace falta para motivarse. Es una preparación para la frase "Que las personas sepan escuchar lo que piensan y dicen los demás" de la actividad 13.



### ACTIVIDAD 13.

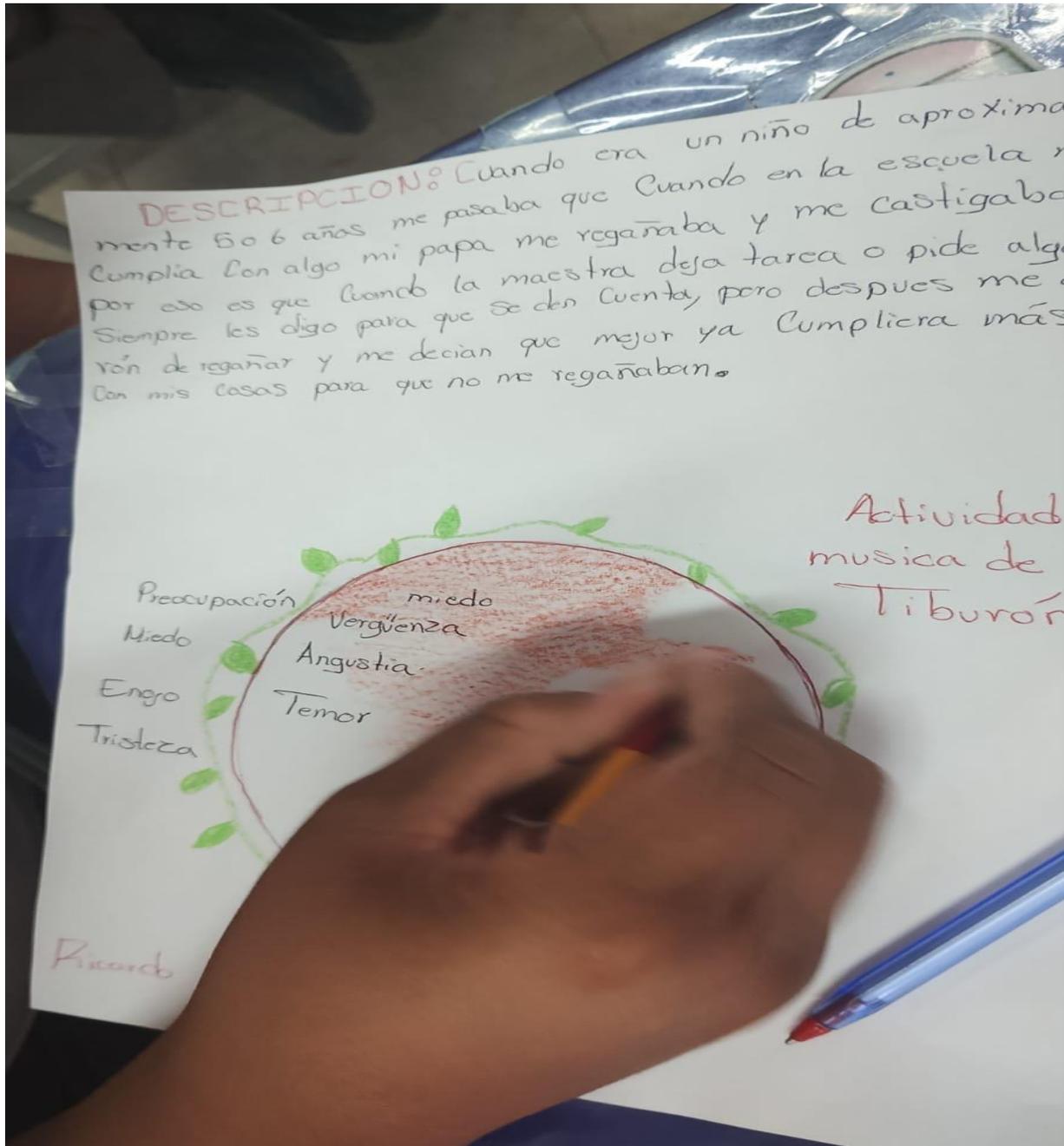
#### QUE LAS PERSONAS SEPAN ESCUCHAR LO QUE DICEN Y SIENTEN LOS DEMÁS. (Foro)

Es la frase que en todo este ciclo escolar he usado al momento de hacer cada viernes de la semana mi círculo de paz o del té en donde todos nos reunimos en el salón de manera que podamos ver nuestros rostros y que sea un espacio en donde se trabaje la honestidad, el diálogo y la apertura a poder ir cambiando ciertas conductas que afectan a los demás.

Se abrió la invitación para que entre ellos mismos eligieran la persona con quien creen que deben ser más empáticos, esto con el fin de promover una sana convivencia y que aprendan a escuchar a sus compañeros y lo que sienten cuando sus actitudes no son tan buenas hacia ellos. Es algo complicado, pero no imposible, trabajar con los adolescentes esta parte de las emociones ya que es una etapa en donde florecen las emociones y hay desajustes en su persona.

Los resultados de mis alumnos han ido en proceso, pero con un avance, pudieron manifestar sus áreas de oportunidad y las cualidades o habilidades de sus compañeros, se sintieron emocionados por la actividad porque algunos de ellos no habían escuchado cosas buenas hacia su persona y también porque el alumno (a) de quien recibieron, no se esperaban que les

dijeran cosas agradables. Después de la actividad siguieron trabajando, pero con un ambiente agradable durante todo el rato.



## ACTIVIDAD 6.

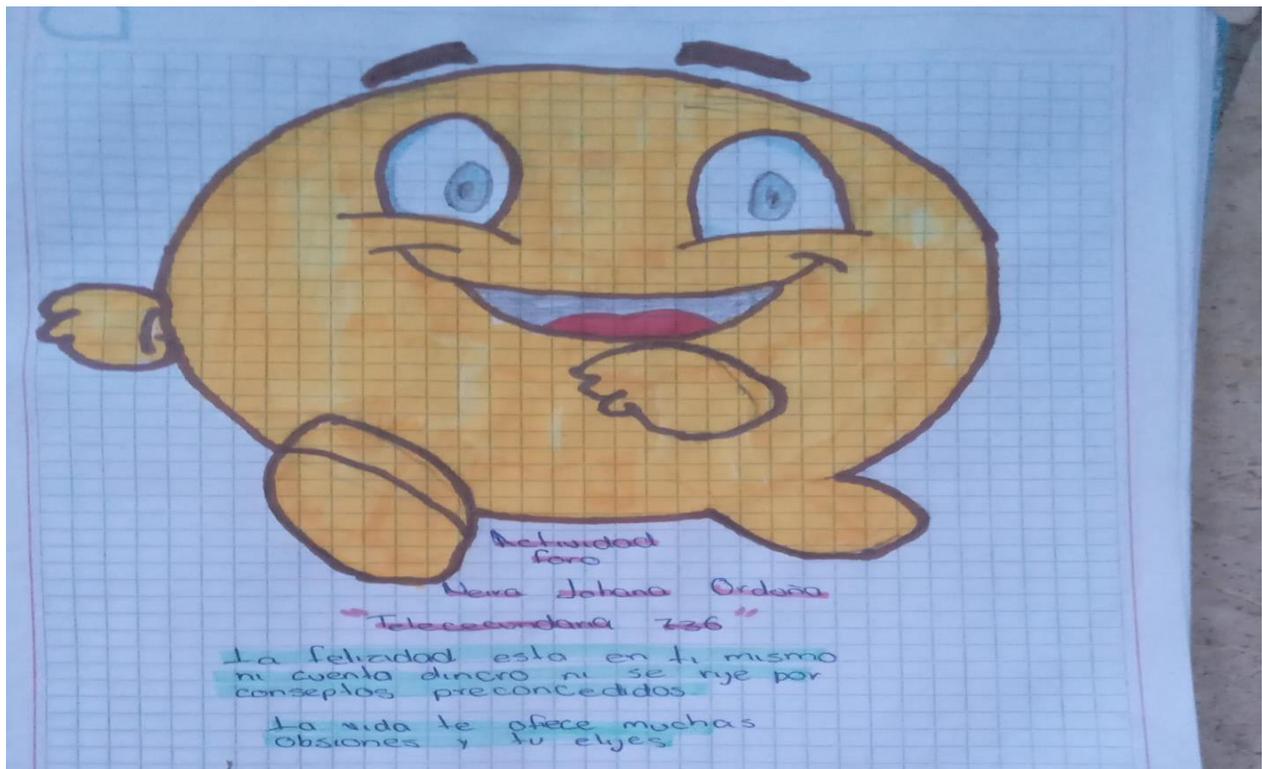
### MÚSICA DE TIBURÓN.

Capacidades emocionales; conciencia emocional.

En un proyecto que estamos trabajando en primer grado de Telesecundaria en el campo formativo de lo humano y lo comunitario, consideramos actividades que nos lleven a definir metas para un borrador de un proyecto de vida, y esta actividad de música de tiburón fue de gran importancia para escudriñar desde la mente, aquellos sucesos que nos marcaron desde la infancia, las emociones que no pudimos trabajar desde ese momento en que vivimos dicho acontecimiento, como son la ira, el enojo, la tristeza, el miedo, etc.

En esta actividad pudieron plasmar aquel acontecimiento y escribir dentro del círculo donde les mencioné que no tiene principio ni fin así como nuestros sentimientos, las emociones que sus padres o alguna persona que es importante para ellos les ayudaron o acompañaron a saberlas vivir; y fuera del círculo las emociones que se dieron en ese momento pero que no fueron acompañadas o trabajadas.

Muestro uno de ellos para que se pueda observar el escrito.

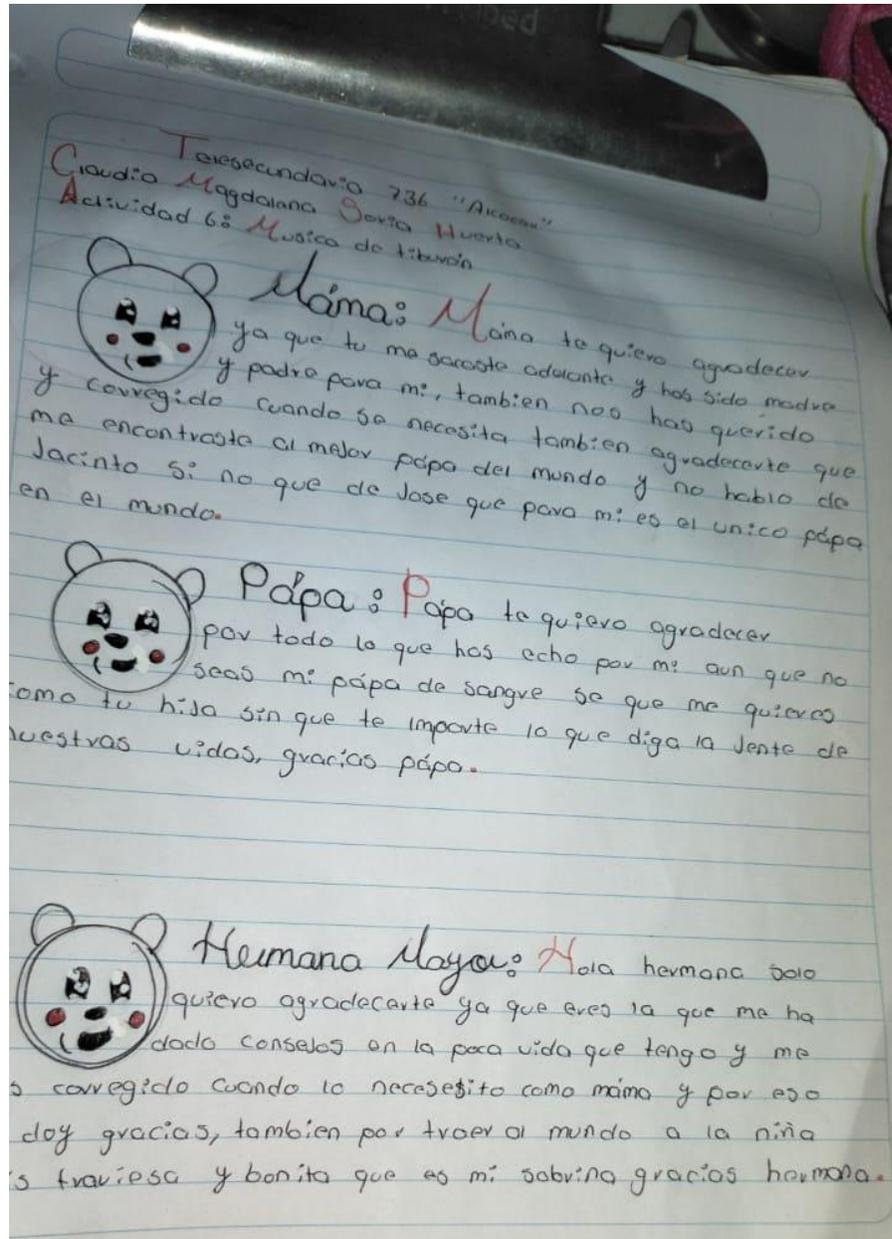


### ACTIVIDAD 13.

#### QUE LAS PERSONAS SEPAN MANIFESTAR SUS OPINIONES DE MANERA POSITIVA.

En el diario vivir, con los adolescentes, así como con todos los seres humanos, nos enfrentamos a situaciones que requieren ser dialogadas o aclaradas, en donde nos manifestemos sobre lo que nos agrada o desagrada, aunque lamentablemente nos manifestamos más de lo que no nos es grato, por lo general lo hacemos con palabras o emociones de ira, enojo o tristeza, etc.

En esta actividad los alumnos manifestaron aquellas frases que algún día emplearon o que han escuchado decir, para manifestarse de manera positiva entre ellos. Cuando pasaban situaciones desagradables, siempre les pregunto que si tiene solución y cuál es la palabra que define lo que sienten en ese momento, después hablo con ellos o si no es tan apremiante lo hacemos en el círculo del té. Los alumnos se manifestaron con un emoji que definiera su sentir ante esa emoción y cómo decirles o qué palabras emplear para manifestarse a los demás.

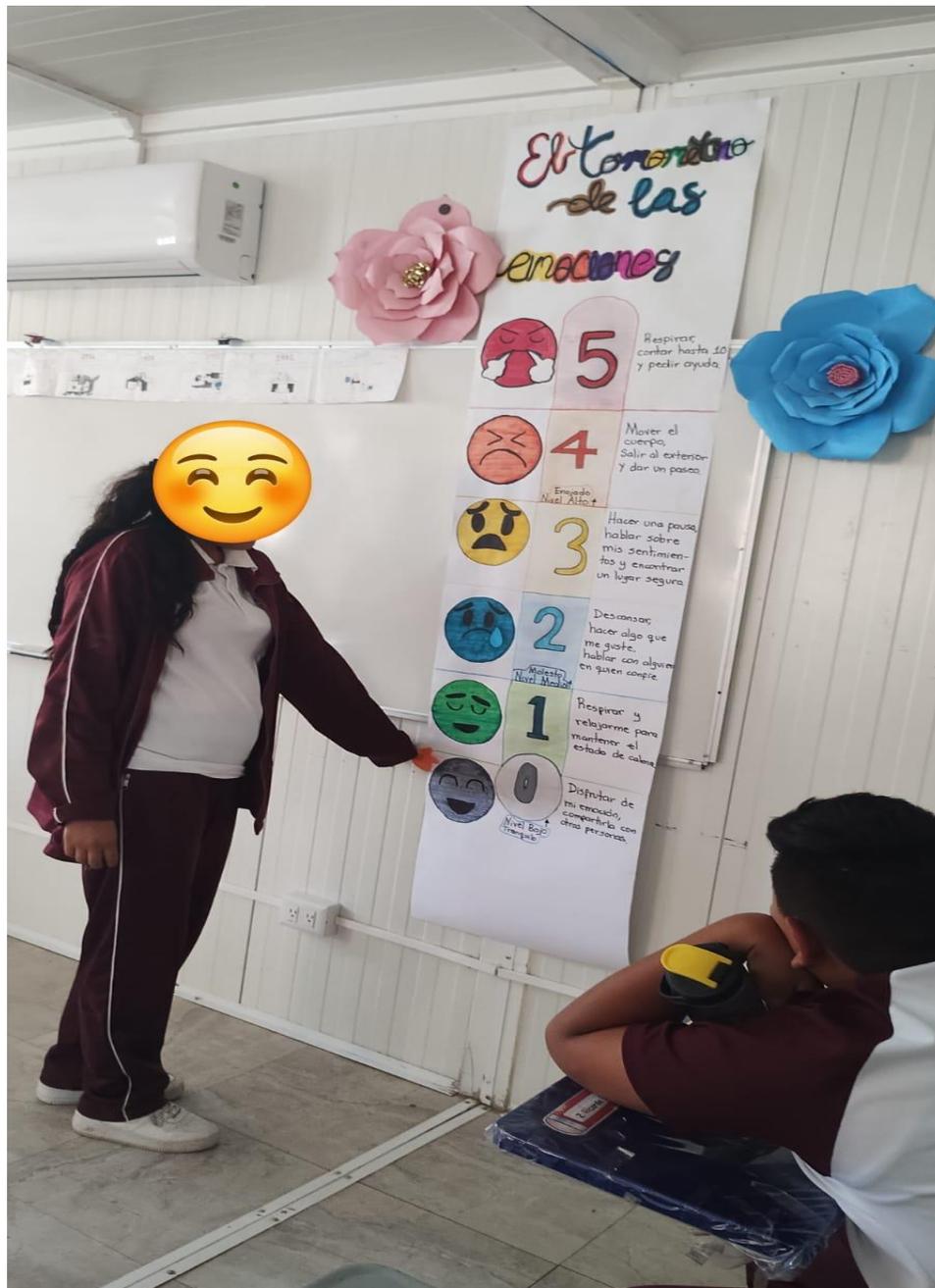


ACTIVIDAD 6. MÚSICA DE TIBURÓN.

### ACTIVIDAD PARA PRACTICAR LA GRATITUD.

Después de la actividad del círculo, los alumnos escribieron mensajitos a tres personas de las que se sienten agradecidas, siendo adolescentes, les es fácil identificar a aquellas personas que les han aportado algo en sus vidas, que se interesan por ellos.

Esta actividad fue interesante porque pocos de ellos se han tomado el tiempo y el espacio para buscar y agradecer a las personas por lo que han hecho por ellos, lo que les han aportado y más si se sienten interesados por ellos.





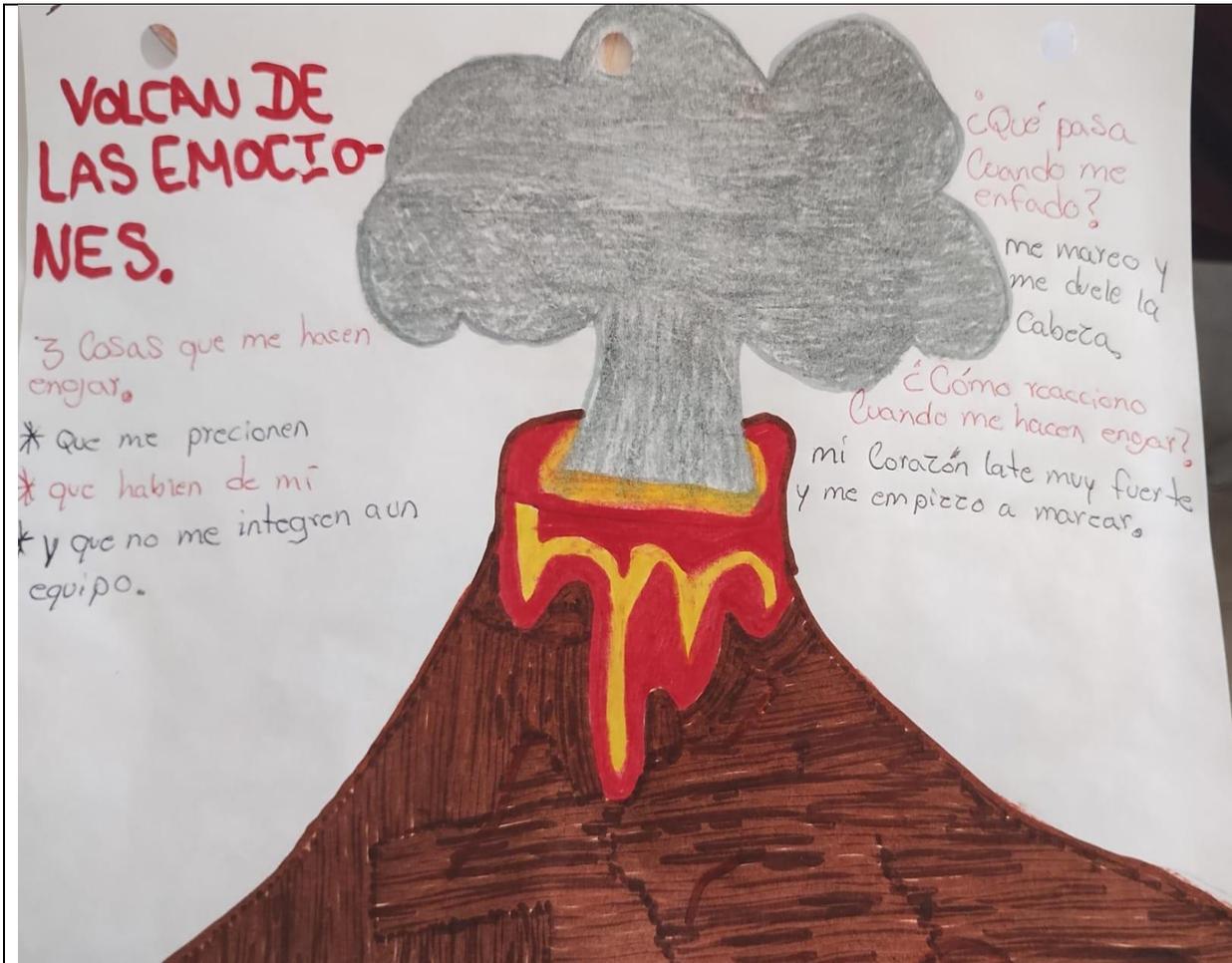
### ACTIVIDAD: EL TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES.

Esta actividad comenzó con un momento de relajación, con música sintiente en donde solo escucharon y hacían respiraciones, mezclada con un poco de música de mozart.

Posteriormente se les explicó la actividad y se les pidió que dibujaran el termometro de las emociones en su cuaderno, mientras otras dos alumnas lo hacían en cartulina y quedó como se muestra en las imágenes.

Se les solicitó su participación para poder decir cómo se sienten, por qué se sienten así y qué necesitan para ayudar en esa emoción.

Cabe mencionar que al iniciar el día jugamos a la lotería de las emociones que elaboré con ayuda de los alumnos, para ir adentrándonos a la participación en ésta actividad.



### ACTIVIDAD: VOLCÁN DE EMOCIONES.

La actividad comenzó con la lectura del volcán, los alumnos escucharon en posición cómoda, de manera individual y en un espacio en forma circular.

Después se les solicitó a los estudiantes realizar el dibujo de un volcán, describiendo lo que lo conforma en grupo y así cada quien uso su imaginación para hacerlo de acuerdo a su creatividad.

Contestaron a las preguntas ¿Qué me hace enojar? Y ¿Cómo reacciono cuando me enojo?, no tuve problema con la actividad ya que anteriormente habíamos trabajado la confianza y la honestidad en los sentimientos, abriendo esa confianza entre el grupo y de manera clara.

Todos contestaron y cada uno compartió su trabajo, hubo algunos de ellos en donde nos detuvimos para afianzar las emociones y reflexionar.

## 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.					