

DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Durante el desarrollo de las actividades con los alumnos sentimientos y pensamientos contrastantes, ya que pude apreciar más la importancia del manejo de las emociones, tanto docentes como alumnos, como docente reflexiones sobre la importancia de sensibilizarnos con nuestro cuerpo, de encontrar esos lugares de paz o de calma por nuestra salud emocional, con respecto a los alumnos para ello es de gran importancia el fortalecimiento de su identidad y su autoestima, es importante que ellos reconozcan que su cuerpo habla y la importancia de reconocer sus emociones. Entre las emociones que pude percibir se encuentra la alegría, al ver como poco a poco los estudiantes se interesaban en el proyecto, sorpresa por las opiniones generadas y miedo al ver que aún deben reflexionar mucho sobre el manejo positivo de las emociones.

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

Conectar con uno mismo puede implicar diferentes cosas para diferentes personas, pero en términos generales, implica entender quién eres realmente, cuáles son tus valores, emociones y deseos genuinos. Conectar con uno mismo es un viaje continuo que requiere paciencia y compasión hacia uno mismo. Es importante ser amable contigo y permitirte crecer y cambiar a lo largo del tiempo. Una forma de conectar con uno mismo es por medio autorreflexión, tomarse el tiempo para reflexionar sobre nuestras experiencias, emociones y pensamientos puede ayudar a entender mejor tus propios motivos y deseos, lo mismo sucede con la escucha interna.

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

Sí logre conectar con mis estudiantes, conectar con los estudiantes es un proceso continuo que requiere esfuerzo y adaptación, pero los beneficios para el ambiente de aprendizaje y el desarrollo personal de ellos son invaluable. La empatía es la clave para establecer contacto con los estudiantes, respetar sus emociones, reconocer sus logros, aprovechando cada una de las actividades realizadas para abrir un espacio de reflexión y aprendizaje que les permita aceptarse y conocerse. Entre los estudiantes se pudo identificar vergüenza al hablar de sus emociones, miedo de ser juzgados y alegría al sentirse respetados.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

A lo largo de este módulo pude reflexionar sobre diferentes aspectos, conocerme y conocer a mis alumnos es crucial para el manejo positivo de las emociones en el aula. Esta comprensión mutua fomenta un ambiente de aprendizaje saludable, relaciones interpersonales sólidas y el desarrollo integral de todos los participantes. el autoconocimiento y el conocimiento de los alumnos son fundamentales para manejar las emociones de manera positiva. Esto no sólo mejora el ambiente de aprendizaje, sino que también contribuye al desarrollo emocional y personal de los estudiantes, preparándolos para enfrentar desafíos futuros con resiliencia y empatía.

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

TERMÓMETRO EMOCIONAL

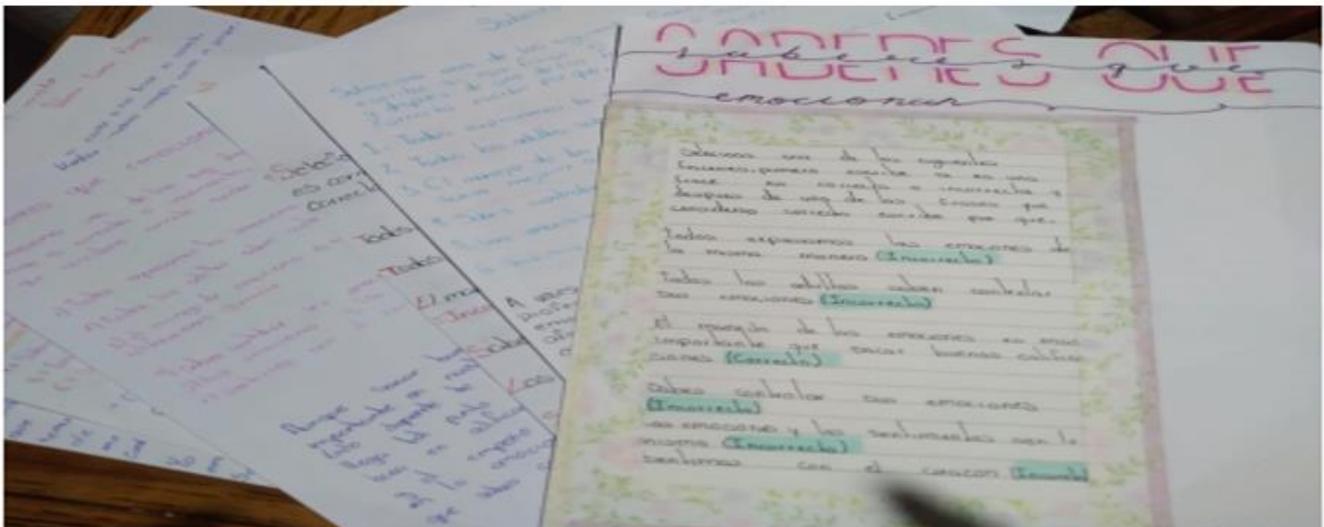
Debido a que a los alumnos se les dificulta expresar sus emociones en grupo, y que se buscaba crear un ambiente de confianza se hizo una variación a la actividad, se les solicitó que se reunieran en equipos, cada uno de ellos elaboró su termómetro, se les pidió que escogieran una emoción y reflexionaran sobre la misma en lo personal, compartieran con el grupo y por último se realizó una reflexión grupal.

La emoción a la que más se refieren es al miedo, ya que están en espera de sus resultados del examen de admisión a preparatoria.



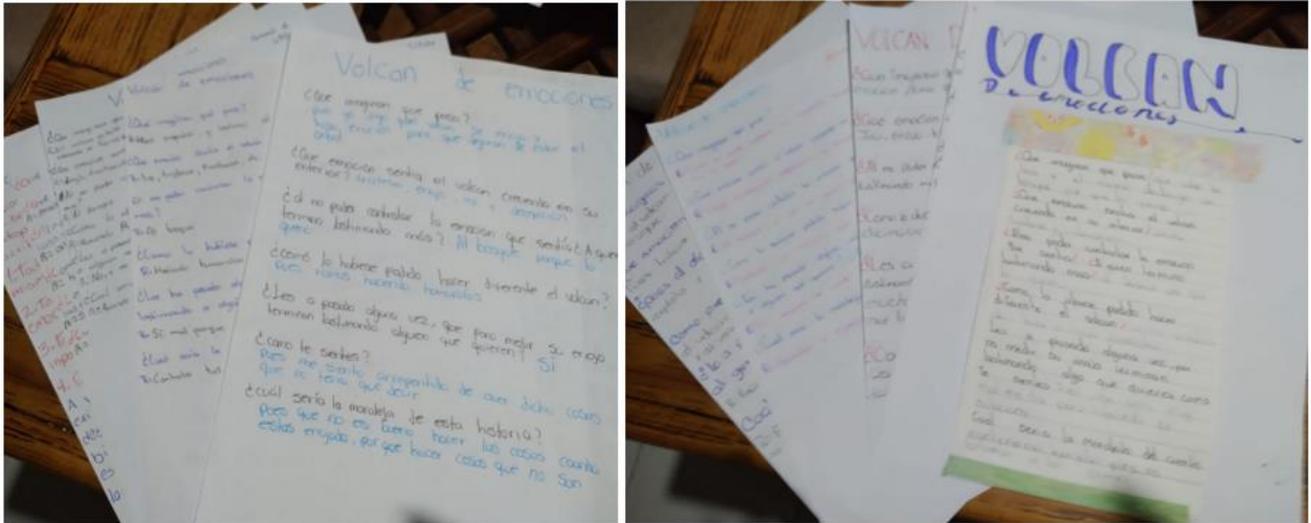
SABERES QUE EMOCIONAN

Al igual que la actividad anterior, se realizó una modificación, se les pidió a los alumnos que anotaran las frases, a lado de cada una de ellas debían poner correcto o incorrecto, en equipo reflexionaban sobre ellas, al tiempo que escriben una reflexión sobre las mismas, una de las que generó más polémica fue: EL MANEJO DE LAS EMOCIONES ES MÁS IMPORTANTE QUE SACAR MEJORES CALIFICACIONES, los alumnos estuvieron interesados en la actividad.



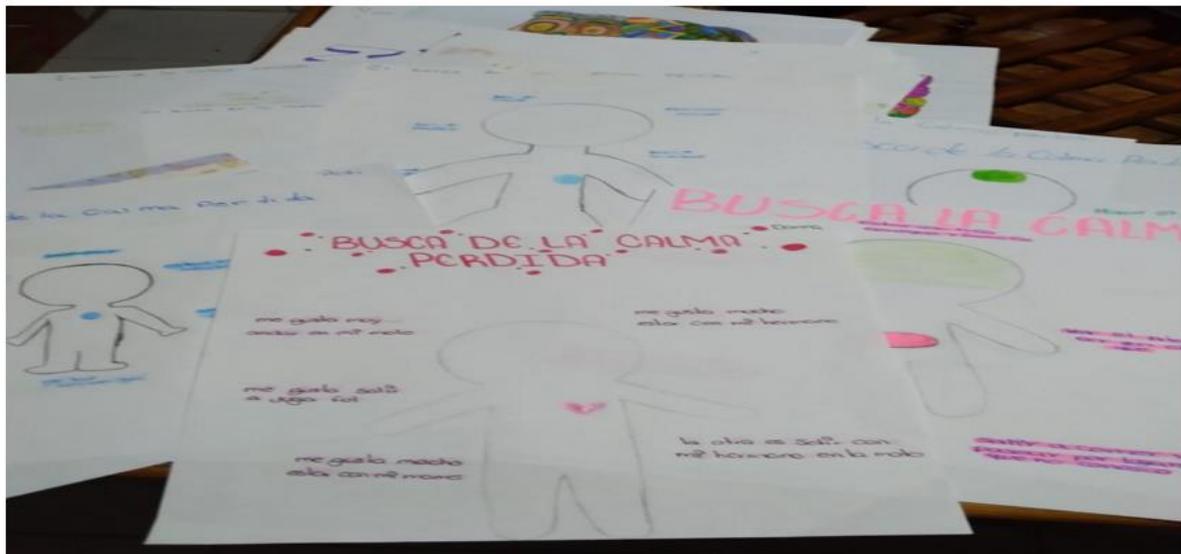
VOLCÁN DE EMOCIONES

Los alumnos escribieron en una hoja blanca las preguntas, el cuento fue leído en dos ocasiones, se les pidió que respondieran las preguntas, los alumnos se vieron más participativos, con menos vergüenza para manifestar sus emociones y más alegres para compartir sus reflexiones.



EN BUSCA DE LA CALMA PERDIDA

Fue una actividad que genero alegría y confianza, donde hubo mucha participación y se vieron motivados ya que les compartí mi dibujo y les agrado saber que uno mismo puede crear su propia paz y por lo tanto calma. Se les pidió que escribieran sobre aquello que les da calma.



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.					