



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

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

Algunos alumno mencionan que al terminar su examen solo piensan en me “ira ir bien”, “reprobare” en si sacaran buenos resultados o bajos resultados en los campos de lenguajes y saberes.

En la realización de la actividad “el termómetro de la emociones” los alumnos se mostraron desesperados, cansados ya que el examen estuvo un poco extenso y sentían que no terminaban y algunos otros se mostraron preocupados porque en algunas preguntas no estaban seguros de la respuesta y eso le preocupa ya que creían que afectaría una calificación, sin embargo en este caso se les aclaro que este examen solo es como una autoevaluación para que ellos seden cuenta de cuáles son sus áreas de mejora y cuales sus fortalezas.

En lo personal esta actividad me ayudo reflexionar en la importancia de buscar otras estrategias de evaluación formativas donde los alumnos se muestren más tranquilos emocionalmente ya que una evaluación como la realizada puede provocar estrés y con ello bajar el rendimiento de los alumnos ver en esta solo una calificación o descalificación en cuanto a la retención de información.

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

Primeramente fue a través de un autoconocimiento ya que al guiar y cuestionar a mis alumnos hacia la identificación de sus emociones y sentimientos primero tuve que indagar en mis experiencia personales frente a una evaluación y a partir d ahí evocar mis emociones y sentimientos.

Otra forma de conexión fue mediante la escucha activa de las emociones experimentadas por los alumnos y que esto me permitió prestar atención a mis reacciones internas y las propias de los alumnos.

Sin lugar a dudas la mejor forma de lograr una cocción consigo mismo es mediante al eempatía al ponerse en el lugar de los estudiantes y acompañarlos en su proceso, lo cual me permitió a tener una visión más profunda de sus propias emociones y perspectivas.

La escuchar a los alumnos veía en sus caras la preocupación sobre los resultados que se obtendrían , sobre todo en aquellos alumnos que siempre suelen ser destacados en sus

evaluaciones, en otros alumnos se veían expresiones en su rostro aburridos lo que me llevo a buscar un espacio diferente al salón de clase para realizar una actividad de relajación como pones sus manos en agua fresca.

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

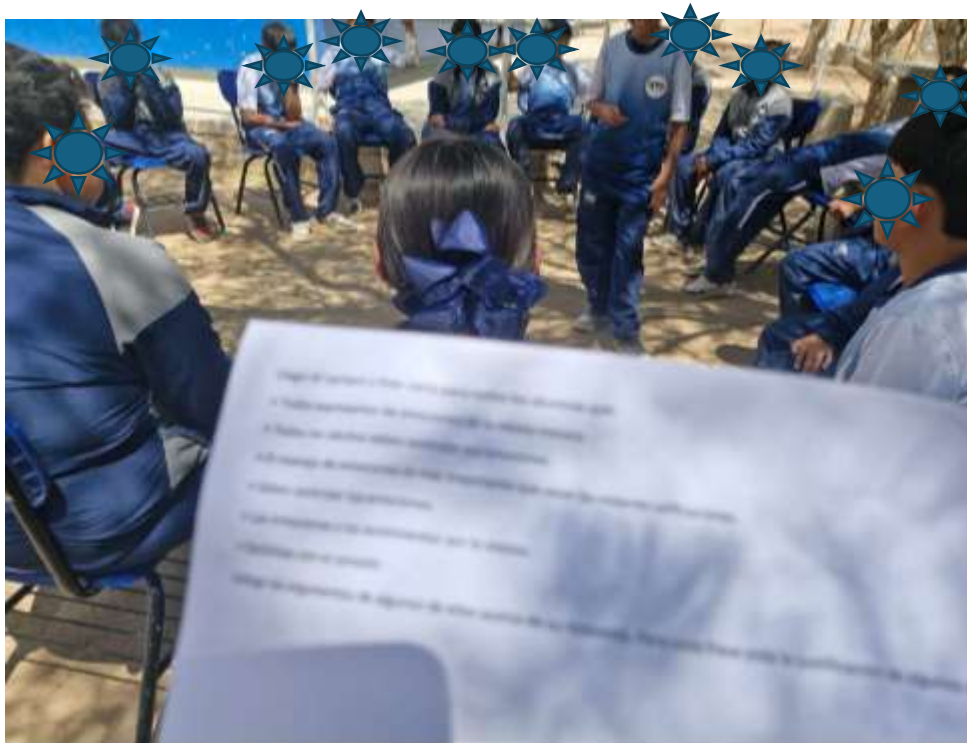
De acuerdo con los logros obtenidos d esta actividad considero que si existió la conexión con mis alumnos ya que se obtuvo una mayor participación y sobre todo se mostraron interesados en escuchar a sus compañeros ya que había coincidencias con las emociones experimentadas y sobre todo esta actividad permitió crear un ambiente de confianza y respeto entre los alumnos y maestro ya que de alguna forma se manifestó el iteres por sus compañero y de maestro alumno.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Considero que este tipo de actividades son indispensables para implementar luna educación socioemocional ya eso es fundamental para el aprendizaje ya que permiten crear un espacio seguro y de confianza donde se pueden explorar las emociones y sentimientos que nos provocan diferentes situaciones ya sean personales o colectivas y así poner en práctica las capacidades emocionales como la conciencia y regulación emocional y sobre todo el ser personas sintientes y empáticas de los sentimientos y emociones delos demás.

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

Actividad: saberes que emocionan



Al regresar de la clase de educación física reuní los alumnos en el patio de la escuela, para ello les pedí que sacaran su silla del salón y con ella formaran un círculo para jugar el juego de "Llegó el cartero" pero que en esta ocasión a los alumnos que se quedaban en su silla se les leería una frase relacionada con el manejo de emociones de la cual solo dirán si es afirmativa o negativa y exponer sus argumentos.

La primera expresión que se les leyó fue "Todos expresamos las emociones de la misma manera." En este caso el alumno respondió que es negativo ya que cada persona expresa sus emociones de diferente forma y para ello comentó por ejemplo que en el caso del fútbol cuando pierden se enojan y ofenden, se aíslan, gritan, lloran etc.

Algo que llamó mucho mi atención fue al leer la expresión "Todos los adultos saben controlar sus emociones." Un alumno contestó que no porque algunos adultos cuando se enojan no se controlan y en ocasiones golpean a los hijos, a los animales o su esposa y sus ojos se le llenaron de lágrimas y algunos niños se acercaron a darle una palmadita de ánimo y yo como docente me acerqué a él y le dije tranquilo no pasa nada si gustas te puedo escuchar.

Por último se les expuso la siguiente expresión "sentimos con el corazón" y el alumno en turno contestó que NO ya que el corazón solo es el medio con el cual el cerebro manifiesta el sentir acelerando los latidos.



Al terminar el examen de RIMA 2024 se aplicó la **actividad: el termómetro de las emociones**, esto con la finalidad de que los alumnos reconozcan las emociones provocadas por una evaluación y al mismo tiempo se dieran cuenta como un mismo evento puede provocar distintas emociones, sobre todo como estas se manifiestan y lo más importante la forma reconoce o exponer la forma de controlarlas.

Para la actividad anterior se utilizó la dinámica la papa caliente y al alumno en turno se le se plantearon las preguntas: ¿Qué emociones sentiste al realizar tu evaluación rima?, ¿Cuál fue la razón de esa emoción?, ¿cómo la manejaste de tal forma que afectara la realización de tu evaluación?.

A las preguntas anteriores la mayoría manifestó que se sintieron tranquilos ya que esta evaluación no tenía una calificación aprobatoria y que al contrario les serviría para saber como andan en sus aprendizajes. Respecto a la forma de cómo manejarla la mayoría responde que fue respirando y saliendo un rato a los pasillos del salón entre cada evaluación.



En algunos casos se manifestó la emoción de preocupación ya que siempre les dicen que estudiar y en esta ocasión no fue así, es importante mencionar que es emoción se fue frecuente en los alumnos que siempre son más dedicados y obtienen buenas calificaciones en sus evaluaciones.

