



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas cabo

Coincido con la literatura al mencionar que el autoconocimiento y la gestión de las emociones son pilares fundamentales para el desarrollo integral de los docentes, quiero compartirles que recién he terminado una maestría de conciencia plena, de ahí que mi vida se ha transformado viviendo en el presente y trato de incorporar las emociones positivas en mi vida cotidiana, de ahí que las emociones en las cuales centro mi atención son la alegría y la sorpresa. Sin embargo, no quiere decir que muestre una evasión ante el miedo, la ira, la aversión y la tristeza pero ahora de manera consciente ¿Trato de buscar un propósito? Ante las situaciones adversas que la vida presenta, ya que sin estas adversidades no podría haber un crecimiento y evolución del ser.

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

Con la estrategia de “El mejor día de mi vida” logré conectar conmigo misma reconociendo lo que mis alumnos ven en mí, ya que cuando refieren adjetivos positivos contacto con mi niña interior, y le reconozco sus virtudes y fortalezas, también conecto con la parte de oscuridad reconociendo desde el autoconocimiento lo que debo de transformar.

En conclusión, las emociones que más viví durante esta estrategia fueron la capacidad de la sorpresa, ya que al mencionar los adjetivos, algunos fueron de sorpresa, la alegría de ver la cara de los jóvenes cuando retroalimentada con adjetivos positivos y saber que confiaban en lo que les mencionaba.

La aversión hacia lo desconocido también fue algo con lo que contacte durante esta estrategia,

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

Si, logro conectar con ellos al principio no fue fácil que mencionaran un adjetivo positivo, pero cuando les respondía con tres adjetivos positivos de guapo, inteligente, creativo, entusiasta, soñador, sonriente, y poco a poco los fui conociendo ya que cuando ellos mencionaban el adjetivo que veían en mí, era un adjetivo que ellos querían hacer suyo o apropiarse de ese valor.

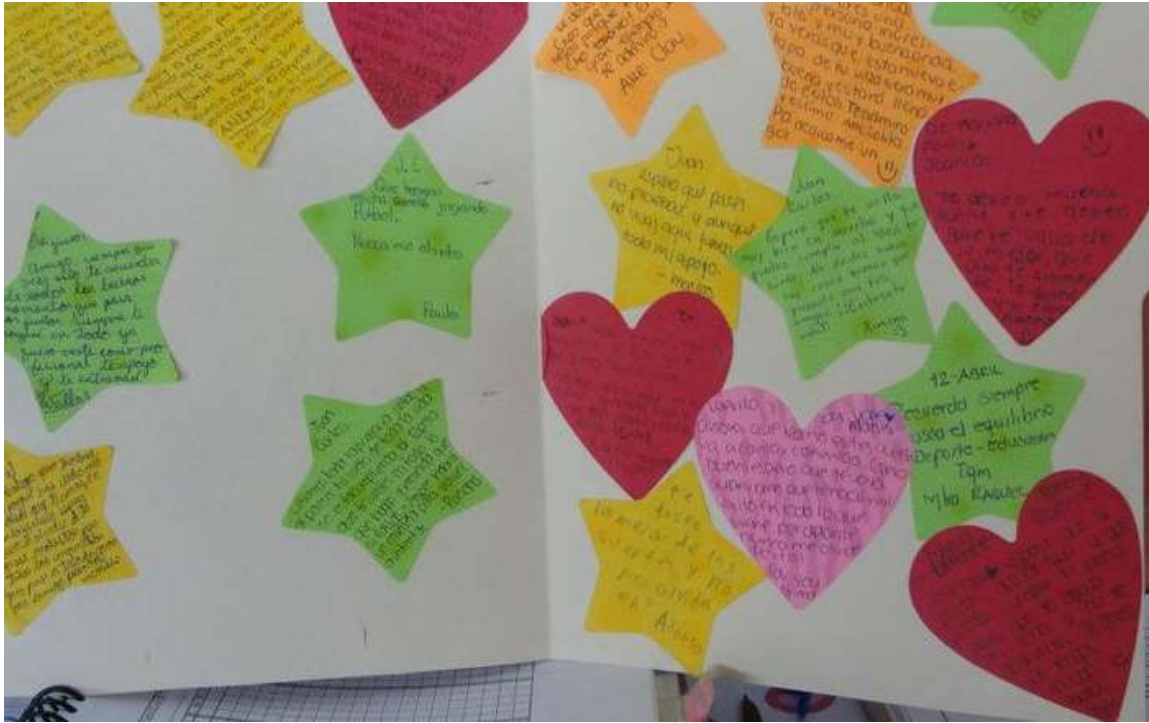
Durante la puesta en práctica de esta estrategia “El mejor día de mi vida” las emociones que más mencionaban los adolescentes son de tristeza, ira, y miedo, lo anterior fue al inicio de la estrategia, posteriormente empiezan a mencionar alegría y sorpresa.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Este proyecto, es una aplicación de un programa de aulas felices, que aprendí en mi maestría de conciencia plena y que ahora con este taller se fortalecen los conocimientos, el poner en práctica de el test de vía carácter de Martin Seligman, y las 5 virtudes principales y las 24 fortalezas que me encantaría que mis adolescentes hicieran esta apropiación en esta etapa de identidad adolescente y se convirtiera en un hábito para toda la vida.

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

Anexo a la presente actividad algunos postit de gratitud de los alumnos, donde expresan emociones , recordando que las emociones se califican como buenas o malas por la forma de reaccionar de los adolescentes y a partir de llo serán positivas , negativas o neutrales.



Escuela Secundaria Técnica No.38

el mejor DÍA DE MI Vida ES HOY

El éxito
es la suma
de pequeñas victorias
recogidas día
a día.

1. Hoy agradezco por...
2. Mencionar un adjetivo que observas en mí....
3. Retroalimentar con 3 adjetivos a la persona...
4. El mejor día de mi vida hoy por...

"DESPUÉS DE CAER
HASTA EL FONDO,
SOLO QUEDA, RENACER
COMO EL AVE FENIX,
RENOVARSE Y VOLVERSE
MAS FUERTE."

Dale a cada
día
LA OPORTUNIDAD DE SER
EL MEJOR DÍA
de tu vida

EL MEJOR DÍA DE MI VIDA
ES HOY

¡Batallas cada día,
gracias a Dios estoy vivo,
respiro, ríe, flores, sueños.

El Mejor día de tu Vida

Un sabio dijo
Juntos cambies lo que más quieres en
la vida por lo que más deseas en el
momento, porque los momentos
pasan, pero la vida sigue.

¡NOV QUE
VIVIR
intensamente
NO ES UN DÍA MÁS
ES UN DÍA MEJOR!

EMOCIÓN	FUNCIÓN	MANEJO VIRTUOSO	MANEJO PATOLÓGICO
Miedo	Autoprotección	Seguridad, fortaleza, precaución	Ansiedad, pánico, paranoia
Alegría	Energización	Gozo, disfrute, optimismo	Euforia, manía
Tristeza	Contacto interior	Autoconocimiento, profundidad	Melancolía, aislamiento, depresión
Enojo	Defensa, límites	Seguridad, confianza y firmeza	Ira, rencor, resentimiento
Afecto	Vinculación	Autoestima, estima del otro	Dependencia, Codependencia

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.	x				
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.	x				
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.	x				
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.	x				