



## Formato de PTP 1

### Módulo 1

## Capacidades emocionales y autovaloración emocional

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

De acuerdo a las actividades realizadas generé varios pensamientos y emociones, para empezar, observé que los alumnos no están acostumbrados a trabajar actividades con enfoque emocional, les costó mucho trabajo plasmar sus ideas, tardaron mucho en realizar las actividades, se tomaron su tiempo, a pesar de las explicaciones presentaban muchas dudas, y eso generaba angustia en mí, de pensar que tal vez no lo estaba explicando claramente.

Durante la aplicación de la actividad “el volcán de las emociones”, tuve que leer tres veces el texto para que pudieran responder, ante la situación, presenté serenidad, al verme bombardeada de tantas preguntas, traté de mantener la calma y me mostré atenta para ir explicando y guiando con las actividades, de tal manera que ellos se sientan en confianza, y no vayan a caer en una emoción desagradable o negativa que les impida expresar sus ideas y pensamientos. Igual observé en ellos angustia, al no saber cómo realizar la tarea, pero una vez aclaradas las dudas desarrollaron exitosamente sus escritos, y al momento de compartir se mostraron alegres, riendo y disfrutando de las aportaciones que hacían los demás de acuerdo a sus escritos, algunos se extendieron en sus respuestas y explicaron bien, otros se sintieron incómodos y tímidos al participar mostrando desconfianza de manifestar sus sentimientos con totalidad.

En la aplicación de la otra actividad “En busca de la calma perdida” se presentó un momento de calma y concentración, no lograban identificar el lugar donde lo sentían, y la mayoría señaló varios lugares, lo cual es bueno, porque tienen más momentos para regularse. Se mostraron callados, en silencio tratando de identificar y pensar. Igual al momento de presentar las personas u objetos que te generan calma, me sorprendió que varios presentaron más de una opción porque demostraron sus sentimientos hacia diversos factores. Al final de la clase, los estudiantes presentaron simpatía porque la mayoría coincidió que su familia es quien los regula en diversas situaciones.

Al final del día sentí alegría porque la mayoría de los alumnos participó y se logró el objetivo de las actividades. Pienso que es importante seguir

Actividad realizada por: Aracely Jarquin Tuyub

implementando dichas actividades para fortalecer la salud emocional de los jóvenes, sobre todo porque en este momento de su vida atraviesan una etapa difícil donde viven cambios y sus emociones están a flor de piel, lo cual sería conveniente que logran comprender y así enseñarlos a regular su sentir, o a expresarse ante situaciones que no puedan controlar para que logren educar sus emociones y se desarrollen plenamente.

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

Es importante brindar un espacio para disfrutar las emociones, por lo general siempre estamos ocupados en miles de actividades, y no nos tomamos un tiempo para saber cómo nos sentimos, siempre nos quejamos de las presiones que tenemos, pero no hacemos nada por aminorar el estrés, o de compartir con los demás, en fin, descuidamos mucho nuestro ser, por lo tanto, considero importante conectar con nosotros mismos mediante diferentes actividades que nos hagan tomarnos un tiempo para desarrollar nuestro sentir. En mi caso conecté conmigo misma relajándome, tomándome un momento para pensar en mí, dejando a un lado todo lo demás, por un momento sentí una paz mental que no se compara con nada, y es tan valioso experimentar espacios de silencio, de imaginación, de soltar el cuerpo para sentirse uno misma y encontrarse con su propia esencia. Si logramos conectar con nosotros mismos y estamos bien, podemos provocar lo mismo con las personas que nos rodean, incluyendo nuestros alumnos.

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

Como ya he mencionado anteriormente, no fue fácil, pero tampoco imposible, al principio fue difícil lograr que ellos entendieran en qué consistían las actividades, y sobre todo porque ellos comentan que es la primera vez que viven estas experiencias.

He de reconocer que las actividades vividas con los alumnos fueron buenas para trabajar las emociones, desde el primer momento que analizaron el cuento del volcán, hasta el momento en que buscaron la calma en ellos mismos. Considero que la actividad dos fue la que más les gusto porque tuvieron un momento para pensar y reflexionar el sentido de la calma. La dinámica fue un momento único de encontrarse con sus emociones, de sentir calma ante diversas situaciones. Justo ambos alumno-maestro nos dimos cuenta que nos hace falta mucha educación emocional, sobre todo en el hecho de compartir, nos cuesta trabajo demostrar nuestros sentimientos, o abrirnos hacia situaciones que implican manifestar emociones, pero considero que si el docente pone el ejemplo y lo realiza con naturalidad podemos motivar a los alumnos a hacerlo igual, y si ellos observan que nosotros vivimos la experiencia y brindamos confianza se puede

Actividad realizada por: Aracely Jarquin Tuyub

crear un espacio de análisis y reflexión para poder expresar y ser escuchados, entendidos y encontrarse con uno mismo más allá de la práctica educativa.

Docente y alumno conectaron súper bien, lograron romper la barrera de la negación a expresar lo que sentimos, cada uno brindó aportaciones significativas a la actividad, no todos lo hicieron abiertamente porque mostraron desconfianza, pero para iniciar con el tema de la demostración de emociones estuvo bien. La maestra logró expresar sus sentimientos, y podemos decir que la mitad del grupo igual logró compartir con sinceridad sus producciones, concluyo que es el comienzo para crear un ambiente más confortante y sólido.

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

Me encanto el mini proyecto y todo lo que abarca el módulo 1.

Para empezar, el módulo 1 brindó una serie de actividades que me hicieron reflexionar sobre mi salud mental, porque no había tenido tiempo de trabajar en cuanto a mis emociones, ni aplicar actividades que me estimulen, así que considero que fue un buen momento para encontrarme conmigo misma y darme cuenta que me hace falta mucho desarrollar actividades para cuidar mi salud emocional, y por lo tanto estar bien para transmitir bienestar a los que me rodean.

Ahora, con base al mini proyecto me pareció una excelente oportunidad para incluir a los jóvenes en los procesos emocionales, sabemos que hoy en día ellos se niegan a expresar lo que piensan y sienten, pero con el desarrollo de las actividades pueden empezar desarrollando el sentido emocional, y así poder compartir con sus demás compañeros dichas actividades. Igual fue un buen momento para crear espacios de relación entre el maestro y el alumno porque pudieron expresar y compartir dudas, emociones, pensamientos, y el docente pudo orientar su desarrollo.

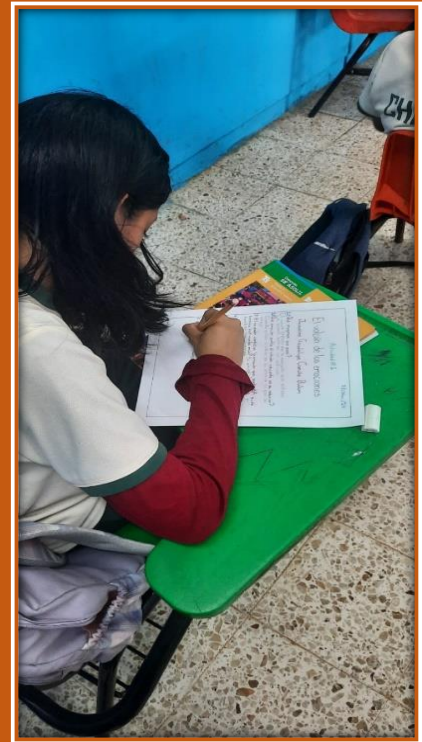
Recordemos que el trabajo del maestro va más allá de la práctica educativa, donde solo se brindan conocimientos, es importante crear espacios de cercanía con los alumnos, generando confianza para que puedan sentirse plenos en el aula manifestando lo que piensan y sienten, que por lo que he observado no ha sido nada fácil, pero si es el inicio de un nuevo concepto de educación en mi comunidad, sobre todo en mi aula, el saber que puedo acercarme más a ellos mediante una serie de actividades que genera no solo que ellos se expresen, sino que también el maestro viva esas experiencias y pueda compartir con los alumnos, así ambos puedan mediar situaciones alusivas a la emociones.

Estoy muy contenta de iniciar este taller porque las actividades son significativas, en ocasiones buscamos acercarnos más a los estudiantes, y ellos no nos dan apertura para hacerlo, y no sabemos cómo hacerlo, o porque se nos agotaron las ideas, pero con las facilidades del primer módulo tenemos más herramientas que sabemos que van a funcionar porque lo hemos observado.

## Evidencia fotográfica de las actividades realizadas



Los alumnos de segundo grado de secundaria están concentrados analizando los lugares del cuerpo donde sienten calma.



Jacqueline concentrada respondiendo las preguntas después de escuchar el cuento del Volcán de las emociones.



Actividad realizada donde dibujaron su silueta, y las personas u objetos que les provoca calma.