



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

Cuando empecé a trabajar en las diapositivas y en el webinar de este taller, me empecé a sentir muy contenta, satisfecha de haberme dado la oportunidad de vivir este aprendizaje y de acompañarme con mis alumnos, sentir curiosidad e entendía sobre lo que no se puede evitar como las emociones y las sensaciones al vivir dichas emociones, pero me pareció fantástico darme cuenta de como podemos manejar los sentimientos que de ahí deriven, que tenemos la posibilidad de transformar o manejarlos para nuestro bienestar, recordar lo que sentí respecto a mis propios maestros y recordar lo que en mi causaron, si eso me ayudo a aprender o no. Me gustó practicar la calma con el apoyo de mi respiración.

Ya al trabajar con los alumnos fue divertido ver como decidían que colores les ponían a las emociones y como las relacionaban, mucho tuvo que ver con la nueva película de intensamente 2, y empatizar con ellos contándoles que también siento, me preocupo, me enojo, me divierten etc.

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

Por medio de los ejercicios realizados conmigo misma, y con las actividades realizadas con los alumnos pude sentir emociones que tenía un poco desatendidas, es un momento de mucho trabajo en la escuela y como maestros seguimos y seguimos olvidándonos que somos seres sintientes y que todo ese estrés se refleja en nuestro actuar diario tanto en el hogar como en la escuela, darme un momento y permitirme sentir y actuar en consecuencia.

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

Si logre sentirme conectada con ellos, ver a mis alumnos tan pequeños asentir con su cabecita al hablar de tristeza, de preocupación, etc., el ver que todos necesitamos de apoyo para seguir adelante de la manera mas sana y feliz posible.

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

Las actividades sugeridas para la realización del proyecto fueron de lo mas sencillas y enriquecedoras, creo que es un proyecto alcanzable y que lejos de usarlo en una sola ocasión será de gran ayuda para ponerlo en práctica de una forma permanente, en caso, con el fin de lograr que nos acostumbremos a atender a nuestras emociones. En mi caso, practicamos la calma con ayuda de la respiración y también retomamos una actividad que hacíamos al inicio del ciclo escolar y que es “calentar el corazón”, en donde los alumnos se levantan de su lugar, hacen respiraciones levantando los brazos y se dejan caer hasta tocar el suelo acompañados de un gran sonido, como sacando estrés o energías, se agitan los brazos, luego las piernas y después se les va apoyando a frotar partes de su cuerpo para ir las calentando y sintiendo para el trabajo, calentar las piernas, calentar los brazos, calentar los ojos, etc.. y finalmente calentar el corazón, esta actividad les gusta y les divierte.

También prepare el termómetro de las emociones pensando que los alumnos puedan manipularlo para expresar su sentir en el momento que lo necesiten, quedando como acuerdo que todas las mañanas al llegar, acomodarán su nombre de acuerdo al nivel donde se encuentren, y podrán cambiarlo una o dos veces a lo largo del día según sus experiencias vividas, como forma de expresión y reconocimiento de las mismas, es semana de exámenes así que hay muchas emociones circulando y fluctuando.

Y finalmente se realizo la actividad de Los colores de mis emociones, en esa actividad fue fácil dar color a las emociones, lo que distinguir que se les complico es determinar en que parte de su cuerpo las sienten, sobre todo porque no las están viviendo todas en ese momento, y tal vez no han puesto atención suficiente cuando llegan a sentir las pues están inmersos en ellas.



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

## El termómetro de las emociones



1



2



3

**El termómetro de las emociones,** después de una práctica de reconocimiento de emociones, de leer y ejemplificar el termómetro, cada alumno pasó a poner una pinza con su nombre, pero se preparo para que por lo que resta del ciclo escolar los alumnos tengan la oportunidad de reconocer y expresar lo que están sintiendo y actuar en consecuencia.



un día después, día de lluvia, no pudieron salir a jugar en el recreo



**Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión**

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
<b>Indicadores</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
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.					