



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GUANAJUATO



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

### PERSONAL (PTP)

#### Módulo 1

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

De alguna manera considero que las emociones son las que guían nuestra conducta, pues dependiendo de éstas es como actuamos en el medio, con respecto a las actividades a mi me generó algo de tranquilidad el ejercicio de relajación, pues me sentía algo molesta por la rutina que he tenido en los últimos días, también estaba un poco preocupada por no terminar a tiempo mis tareas laborales y personales, ya con los ejercicios de respiración para mantener la calma, pude comprender de donde provenían, además de percibir la parte de mi cuerpo que lo sentía, eso me gustó y comencé a buscar espacios para darme un tiempo de respiración profunda, y me conecte con situaciones o pensamientos gratos que me hacían sentir mejor.

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

Primeramente mediante la respiración profunda tomé conciencia de las partes de mi cuerpo, y qué tan importantes son cada una de ellas, percibí que puntos de mi organismo son los que se ven afectados con cada emoción que me aqueja, entonces tomé conciencia de que las situaciones que se presentan en mi vida se tienen que afrontar y buscarle una solución, que todo es cuestión de cómo afronté las experiencias. Con esta actividad sentí mucha tranquilidad aún con los pendientes o inquietudes que tenga.

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

Sí, sobre todo porque comencé hablando sobre el cómo nos sentíamos en ese momento de la actividad, ellos mostraron interés, pues se les mencionó que pensarán en ellos mismos, se habló sobre las emociones que conocían y qué era lo que les hacía sentir y en que parte de su cuerpo las percibían cuando alguna de ellas se les presentaba, hubo

mucha participación de ellos. Posterior a ello se trabajó con el termómetro de mis emociones y se les pidió que señalaran que emoción tenían en ese momento y la marcaran a un lado del termómetro, después de que terminaron de participar se hicieron comentarios en el grupo si han sentido en otro momento alguna de las otras emociones que se mostraron en el termómetro y comentaron cuál de ellas es la que más se les presenta, para algunos es la preocupación y la alegría para otros.

Posteriormente se hizo el ejercicio de respiración, se les pidió que cerraran los ojos y que se imaginaran un lugar donde se sintieran muy tranquilos, y que al inhalar y exhalar fueran relajando cada una de las partes de su cuerpo y al estar en ese lugar comenzaran a sentir mucha paz y calma, se trabajó cinco minutos más y al terminar se platicó sobre cómo se sintieron.

Posteriormente les indicó que hicieran una silueta de una persona en el cuaderno y con el color que identificaran la calma sombrearan la parte de la silueta donde ellos la notaron.

Después se trabajó con la actividad “El volcán”, se le dio lectura al cuento, se intercambiaron ideas sobre cuál de las emociones se identificaron en la lectura, mencionaron que la felicidad, pues vivían en armonía el volcán y el bosque, también se mencionó que la sorpresa no grata cuando llegan los hombres al cortar el bosque provocando la ira, enojo y frustración del volcán ante la avaricia de los hombres.

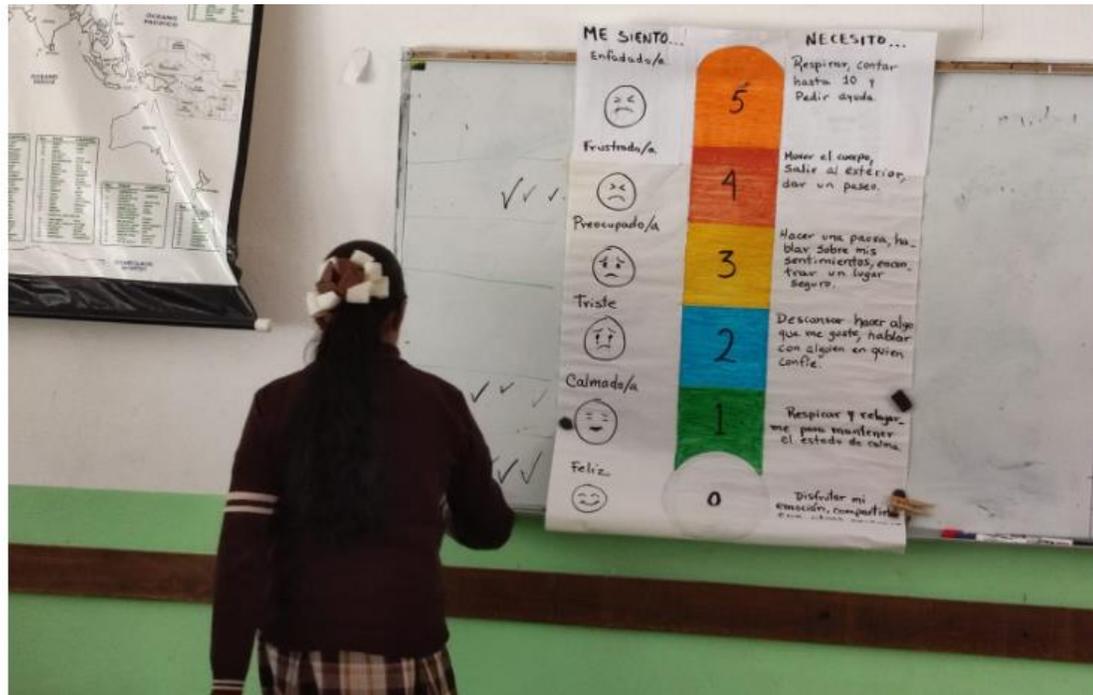
Finalmente se hizo una conclusión de la importancia de conocer las emociones para actuar de manera que No puedan afectar negativamente en nosotros.

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

Para mí fue muy sustancioso, porque al ponerlo en práctica con mis alumnos y ver de qué manera se interesaron y participaron durante las actividades, además de cómo pudieron compartir sus emociones con los demás y darse cuenta de que no son los únicos que las tienen, que algunas de ellas son comunes entre ellos y puede haber un apoyo mutuo para regularlas.

Por otra parte de manera personal a mí más ayudó primeramente a conocerme un poco más y saber que puedo ser un puente para que mis alumnos aprendan a conocerse y canalizar sus estados de ánimo de manera positiva.

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



Se habló sobre el cómo se sentían en ese momento de la actividad, cuáles eran las emociones que conocían y qué era lo que les hacía sentir y en que parte de su cuerpo las percibían luego se trabajó con el termómetro de mis emociones y se les pidió que señalaran que emoción tenían en ese momento y la marcaran a un lado del termómetro.

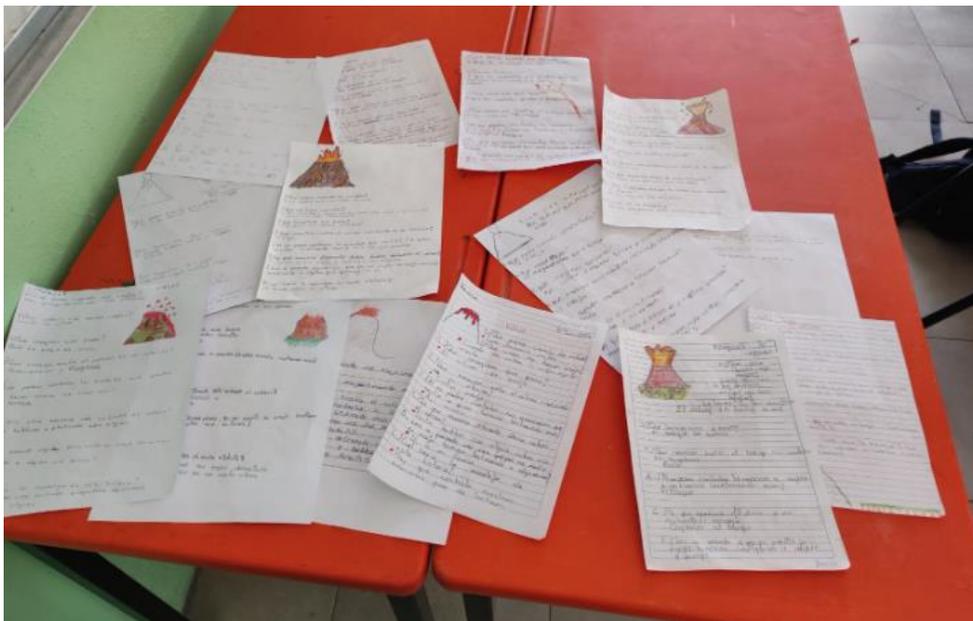
Luego se hicieron comentarios en el grupo si han sentido en otro momento alguna de las otras emociones que se mostraron en el termómetro se platicó cuál de ellas es la que más se les presenta.



Se hizo el ejercicio de respiración, se les pidió que cerraran los ojos y que se imaginaran un lugar donde se sintieran muy tranquilos, y que al inhalar y exhalar fueran relajando cada una de las partes de su cuerpo y al estar en ese lugar comenzaran a sentir mucha paz y calma, se trabajó cinco minutos más y al terminar se platicó sobre cómo se sintieron.



Se les indicó que hicieran una silueta de una persona en el cuaderno y con el color que identificaran la calma sombrearan la parte de la silueta donde ellos la percibieron.



Se trabajó con la actividad “El volcán”, se le dio lectura al cuento, se intercambiaron ideas sobre cuál de las emociones identificaron en la lectura, mencionaron que la felicidad,



pues vivían en armonía el volcán y el bosque, también se mencionó que la sorpresa no grata cuando llegan los hombres al cortar el bosque provocando la ira, enojo y frustración del volcán ante la avaricia de los hombres.

Finalmente se hizo una conclusión de la importancia de conocer las emociones para actuar de manera que No puedan afectar negativamente en nosotros.

## 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.					