



**Docente: Mariano Manuel Castro Solorzano**

Telesecundaria 639 "Leona Vicario Fernández"

CCT 11ETV0714X

Pocitos de Corrales, Comonfort, Guanajuato.

Grado y grupo que atiendo: 1° "A"

Taller: La autonomía emocional para la profesionalización docente.

**Proyecto de transformación personal (PTP)**



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

Esta semana fue complicada para mí hubo procesos en mi diario vivir y en mi escuela que me ocasionaron pensamientos negativos que me dieron ganas de rendirme y no continuar con este taller, por eso entregue mis actividades en el último momento. Al iniciar los trabajos de las actividades sugeridas me fui relajando y motivando para continuar con este taller. También me di cuenta que soy una persona que siempre me gana el temor y eso me quita la paz mental y me estresa, la actividad que más me marco fue la Música de tiburón, porque recordé las emociones que sentía de niño cuales eran el miedo, la tristeza, la vergüenza y el enojo, esto me hizo recordar la infancia difícil que viví con un padre alcohólico,

### **¿De qué manera logre conectar conmigo mismo?**

Al principio las actividades de reflexión se me hicieron complicadas, ya que soy una persona muy ansiosa, que no pongo atención a mi presente y siempre me la vivo pensando en el mañana o en los problemas que tengo que resolver, también soy una persona que le pongo más énfasis a las cosas negativas que a los logros o actitudes positivas en mi persona pero con las actividades de relajación y reflexión de este momento uno me permitió darme un momento para mí, el dedica unos minutos para reflexionar mi vida, mis actitudes y como estoy llevando mi vida a prisa por permitir que las emociones negativas me controlen, hoy logre conectarme conmigo mismo porque en cada actividad suspiraba y me sentía más libre.

### **¿logre conectar con mis estudiantes? ¿de que manera?**

Con la mayoría de alumno hubo una conexión con sus emociones ya que cambio la forma de trabajo, porque las actividades iban enfocadas a su persona y expresas la emociones que les invadía en eso momento, tomando en cuenta “el termómetro de las emociones” hubo alumnos que se sentían tristes porque ayer no pudieron convivir con sus papas, otros alumnos que estaban enfadados porque las actividades en la escuela son muy monótonas. Con la actividad de la silueta donde tenían escribir que en que parte del cuerpo sentían la calma, los alumnos describieron las partes de su cuerpo donde se manifiesta la calma; la mayoría dibujaran la parte de pecho, cuello y cabeza, después escribieron las cosas que permiten estar en calma, los estudiantes escribieron a sus padres, el campo, la música, los amigos, sus perros etc. Que son las personas o lugares que permite estar en una paz mental y para concluir las actividades les leí el cuento del volcán, en esta actividad los alumnos reflexionaron en como una emoción mal encausada puede dañar a la persona que más quiere, en el caso de este grupo los alumnos son impulsivos y no saben controlar su enojo.



### Opinión de este primer mini proyecto realizado

Fue proyecto satisfactorio porque me hizo identificar en mi persona las emociones negativas que pueden afectar la enseñanza en mi grupo, las actividades me permitieron adentrarme mas a mi interior para detectar que defecto de carácter me perjudica y no me permite disfrutar del diario vivir, también que debo poner en práctica técnicas de relajación cuando este estresado, enfocarme más a los logros personales y agradecer lo bueno y malo de mi vida, así como al personas que forman parte de mi proceso de crecimiento.

Este pequeño proyecto fue significativo en el aula, ya que los alumnos expresaron sus emociones a través de las distintas actividades, yo me quede sorprendido de las respuestas que compartían en cada participación, pude observa que muchas veces es necesario escuchar a tus alumno para ver el estado de ánimo y como vi en este tema una emoción negativa puede provocar que el alumno no logre los aprendizajes deseados en cada asignatura.

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





# DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 1ERA parte

El Día del Niño: Naturaleza

Actividad de socioemocional  
Dibuja el emoji del termómetro de emociones cual te identifique de ¿Cómo te sientes hoy?



¿Cómo me siento hoy? ¿por qué?  
Triste  
Por que se el día del niño y no que darle un abrazo de mamá y papá que me me abraza con tanto amor.  
Piensa en lo que representa para ti un estado de calma, ¿con que color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde las experimentas.



Ahora piensa en aquellas personas, animales objetos, acciones o momentos que generan calma.  
Anota en las siguientes líneas:  
Mi mejor mamá, Mi tío, Mi papá.

Se honesto contigo mismo/misma ¿Qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en que situaciones? ¿lo que hace de manera preventiva o reactiva?  
A veces cuando se va con alguien.

PRIMER GRADO  
Sergio Pineda Garro  
17 / Junio / 2024

Hizo evasión y pánico que  
antiacónage  
Al pasaje  
Si pasase la grieta humana  
Pisó al controlador recibía emoción queramos  
los otros que quiero

¿Que pasan cuando me enfado?



grieta arrugados  
digo polo vrotos golpes

quero escapa ala que  
qu eran  
guerra mator  
ocho gor

Cosas que me  
ascano por

Actividad de socioemocional  
Dibuja el emoji del termómetro de emociones cual te identifique de ¿Cómo te sientes hoy?



¿Cómo me siento hoy? ¿por qué?  
Triste  
Por que se el día del niño y no que darle un abrazo de mamá y papá que me me abraza con tanto amor.  
Piensa en lo que representa para ti un estado de calma, ¿con que color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en donde las experimentas.



Ahora piensa en aquellas personas, animales objetos, acciones o momentos que generan calma.  
Anota en las siguientes líneas:  
Mamá, Papá, los demás, un perro que me abraza.

Se honesto contigo mismo/misma ¿Qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en que situaciones? ¿lo que hace de manera preventiva o reactiva?  
Cuando me voy con alguien.